Bayerische StaatsBibliothek
Münchener DigitalisierungsZentrum Digitale Bibliothek

Arnold, Theodor, 1683-1771

Des Alten Manns Wegweiser zur Gesundheit und längern Leben Mit Regeln zur Diät, Leibesübung und Arzney ; nach der dritten Londner Edition, von 1759

Lemgo 1761

Regensburg, Staatliche Bibliothek -- 999/Med.1962
urn:nbn:de:bvb:12-bsb11107586-3
VD18 12412546-004

III. E. 3.

Des

Alten Manns

Wegweiser

zur

Gesundheit und långern Leben.

Mit

Regeln zur Diåt, Leibesübung und Arzney

nach der dritten Londner Edition,

von 1759.

Nebst

einem Anhang, oder Anweisungen

zur Erhaltung der Gesundheit

übersetzt von

Theodor Arnold.

LEMGO

Mit Meyerschen Schriften. 1761.

Med. 1962

G 72/1898

Des
Alten Manns Wegweiser.

Gesundes Alter ist der schätzbarste und glückseligste Zeitbegrif des menschlichen Lebens. Erfahrung hat die Alten geschickter gemacht als diejenigen, die nicht so viel erfahren und empfunden haben, sich selbst und ihre Nachkömlinge gebührend zu verhalten: und da sie von der Herrschaft der Leidenschaften befreyet sind, so geniessen sie Ruhe.

Die Philosophie bestrebt sich um diesen Zustand, aber das Alter verleihet ihn wircklich. Was auch ihre Erben immer denken mögen, so ist er gewis werth erhalten zu werden. Und in

solchem Sinn schreibe ich den gegenwärtigen Wegweiser.

Hundert werden bey diesem betagten Zeitbegrif durch unordentliches Leben hinweggeraft, welches ein gehöriges Regimen, oder eine gute Ordnung in Essen und Trinken möchte verhütet haben, für einen, der vor Alter oder dessen unvermeidlichen Wirkungen stirbet: viele erbleichen durch ohngefähre Zufälle, gegen einen, der von der Natur ordentlich abgerufen wird. Der Zweck dieses Werkgens ist, Mittel anzuweisen, wodurch diese Zufälle vermieden werden mögen, und diesen Unordnungen bey zeiten begegnet werden kan.

Alter Leute Krankheiten sind gar schwer zu curiren. Sie können aber leichtlich verhütet werden. Und eben dieselben Mittel die ihre Gesundheit erhalten, verleihen auch Glückseligkeit. Es mus ein guter natürlicher Leibesbau seyn, der sich so lange, und bey so mancherley Veränderungen unzerstört und ganz erhalten hat; und eben dieselbe Stärke wird ihn unter einer guten Ordnung, vielleicht noch viel länger erhalten.

Mäsige Diät und dienliche Leibesübung, sind so wohl bey Alten und Jungen die besten Bewahrungsmittel der Gesundheit. In dem betrachteten Zeitbegrif aber, da man älter wird, sind noch überl dieses zwey Haupt-Præservative oder Verwahrungsmittel, nehm-

lich

lich Gemüthsruhe und eine fröliche und vergnügte Lebensart. Beyde sind die natürlichen Folgen der Gesundheit, und sie werden diese Glückseligkeit beybehalten, der sie ihren Ursprung zu danken haben.

Wir wollen erstlich den alten Mann als frisch und gesund betrachten; und hernach den schwächlichen und kränklichen. Denn unser Zweck ist, erstlich denen Anweisung zu geben, die Gesundheit zu erhalten, welche solche besitzen; und herzustellen oder wieder zu bekommen, wo sie durch Krankheiten angegriffen oder geschwächet ist.

Das I. Capitel.

Wie der alte Mann wissen mag, daß er gesund sey.

Wir kennen nichts so unvolkommen als uns selbst. Es ist hauptsächlich von dem Gemüthe gesagt worden, allein es ist fast eben so wahr von dem Leibe. Wenn wir uns einbilden, wir sind Krank, werden wir uns öfters Krankheiten zuziehen. Es ist aber eben so viel Gefahr darbey, wenn wir uns wieder dasjenige, was wir fühlen, mit Gewalt überreden wollen, daß wir wohl auf sind, wenn sich einige Unordnung im Leibe befindet. Dieser Irthum ist zwar nicht

so gemein als jener. Es finden sich aber mehr Exempel davon, als man denken mag.

Beyde zu vermeiden, lese der alte Mann folgende Blätter mit einem freyen Gemüthe. Er denke ja nicht, weil ihn GOtt mit länger Gesundheit beglücket hat, daß ihn gar keine Krankheit anfechten kan. So vernachlässige er auch keines wegs die Sorgfalt, welche eine Krankheit bey ihrem Anfang überwinden mag, die am Ende ihn überwinden würde. Er lasse sich so bereit finden, wirkliche unordnungen zu erkennen, als eingebildete zu vermeiden.

Gesundheit bestehet in einer guten **Verdauung** der Speisen; und in einem freyen **Umlauf des Geblüts**. Der Appetit und der Zustand des Magens nach dem Essen, werden das erste zu erkennen geben; und das andere kan am besten aus dem Puls erkant und wahrgenommen werden.

Derjenigen alten Person Verdauung ist gut, die einen scharfen, aber nicht fresgierigen Appetit hat; und die keine Beschwerung oder Krankheit nach der Mahlzeit fühlet. Diese zu erhalten, lasse er sich allezeit mit wenigerm begnügen, als er sonst wohl noch essen könte. Das sicherste Mittel den Magen in Ordnung zu erhalten, ist solchen nicht zu überladen.

Die Zeit den Puls anzufühlen, ist an einem Morgen, nach einer kleinen Weile, wenn man auf-

aufgestanden ist. Man solte sichs zu einer Regel machen, diese Untersuchung nie zu unterlassen. Eine beständige und ordentliche Aufmerksamkeit hierauf, wird die schlechtesten Veränderungen zu erkennen geben: und wenn sich dergleichen ereignen, mus man vor die Gesundheit Sorge tragen.

Es giebt Mechanische oder besondere Methoden, die Pulsschläge nach einer Taschenuhr zu zehlen; allein die gemeine und deutlichere Weise ist besser. Das algemeine Maas ist vier und siebzig Schläge in einer Minute. Allein die Pulse sind bey manchen Personen sehr unterschieden; und die Natur kan beleidiget werden, wenn man sie zu einem Zustand zwinget, den sie vielleicht nie gehabt oder erfordert.

Eine öftere Untersuchung wird einen in den unterrichten, was der Zustand seines Pulses sey, wenn er gesund ist; und die Abweichungen von diesem, sind die Regeln, Krankheiten zuerkennen.

So lange ein alter Mann fühlet, daß sein Puls ordentlich schläget; so lange er befindet, daß seine Verdauung gut ist, und er mit einem ruhigen Gemüthe seine gewöhnliche Leibesübung verrichten kan, so mag er über die Hofnung der nechsten Erben lachen. Er mag versichert seyn, daß er wohl auf ist; und wir wollen ihm zeigen, wie er sich in solchem Zustande erhalten sol.

Denn wenn der Fehler bey zeiten angemerkt wird, ist solchem leicht abzuhelfen.

Wenn der Puls zu schnell und zu stark schlägt, so mus die Diät ein wenig schlechter seyn; wenn er zu tief langsam, oder zu schwach ist, so mus die Speise ein wenig köstlicher oder nahrhafter seyn, diese kurze Anweisung wird Krankheiten verhüten.

Die Medici werden mir nicht dafür danken. Ich schreibe aber nicht zu ihrem Dienste. Sie müssen gestehen daß es wahr sey, ob sie es schon nicht gerne sehen, daß es öffentlich bekant gemacht wird Wenn die Leute gehörige Acht auf ihre Leibesbeschaffenheit haben wolten, so würden sie ihres Beystands wenig nöthig haben; welcher allemahl zu späte kömt, Unheil zu verhüten, und öfters auch solchem abzuhelfen.

Das II. Capitel.

Einen gesunden Zustand im hohen Alter zu erhalten.

Leibesübung ist bey den jüngern Jahren zu Erhaltung der Gesundheit sehr zuträglich gewesen. Wenn wir alt werden können wir uns nicht mehr so vieler bedienen, und müssen daher bey unserer Diät doppelte Sorgfalt anwenden. Dasjenige wird bey Leibesübung wohl abgehen, welches den Leib überladen wird, wenn er ruhig gehalten wird. Dasjenige wird nähren, weil wir ausgehen, welches, wenn wir zu Hause blei-

bleiben, Fieber zeuget. Je weniger Bewegung wir gebrauchen, je weniger sollen wir essen; und was wir essen, solte von der mildern Art seyn.

Man mus diese Veränderung nicht gewaltsamer Weise machen. Denn alle schnellen Veränderungen in der Diät sind schädlich. Unsere Stärke zur Leibesübung wird uns nach und nach verlassen; und wir müssen demnach unsere Speise in Vielheit und Eigenschaft darnach einrichten: durch ein klein wenig zu einer Zeit, und nicht durch strenge Veränderung auf einmahl.

Der Winter ist die Jahrszeit da alte Leute am wenigsten gesund sind. Daher solten sie alsdenn auch am sorgfältigsten seyn. Sie sind kälter als junge Leute, und derohalben greift sie die Kälte eher an. Der schwache Umlauf ihres Geblüts machet sie kalt; und dieses wird aus ihrem schwachen und langsamen Puls erkant. Sie werden daher gewahr werden, daß ihnen das kalte Wetter geschadet hat, wenn sie befinden, daß ihr Puls schwächer und langsamer ist, als gewöhnlich: und sie müssen sich darwieder verwaren, und den neuen Schaden durch mehrere Wärme, und ein wenig besseres Essen und Trinken ersetzen.

Wenn die Ausdünstung durch äusserliche Kälte verstopft worden, und keine andere üble Wirkung folget, so wird es an dem Urin zu sehen seyn, wenn er bleicher und häuffiger ist,

 als

als er gewöhnlicher Weise zu seyn pfleget. In diesem Falle sol er sorgfältig Flannel anlegen. Dieses wird die Ausdünstung vermehren oder wieder herstellen, und der Urin wird seine gehörige Farbe und Quantität wieder bekommen. Darnach lasse man den Flannel fein behutsam wieder ablegen.

Die gute Wirkung oder den Nutzen, so man davon verspüret, beweiset, daß er auch schädlich seyn kan. Die Gesundheit bestehet darinnen, wenn die Ausleerungen, alle in gehöriger Ordnung und Menge vor sich gehen; und Flannel wird das eine so sehr vermindern, als er das andere vermehret.

Keine Unordnung ist alten Leuten beschwerlicher als **Hartleibigkeit**: und der unbequeme Gebrauch des Flannels wird diese bisweilen verursachen; indem er zu viel von den natürlichen Feuchtigkeiten hinweg nimmet.

Aus diesem, und den andern Regeln, wird der alte Mann sehen, daß eine sorgfältige Achthabung auf seine Gesundheit, der einzige Weg solche zu erhalten ist: und daß manche Sachen vortreflich sind, wenn sie recht gebraucht werden, die auf andere Weise recht höchst schädlich seyn können.

Wenn der Appetit fehlet, oder Wind den Magen nach der Mahlzeit beschweret, so sol der Patient mehr Luft und Leibesübung gebrauchen;

und

und weniger lesen und studiren. Vieles Studiren schadet der Verdauung allezeit; und wenn diese geschwächet ist, so wird noch grösseres Ungemach folgen.

Das III. Capitel.

Von der Diät alter Leute, oder Ordnung in Essen und Trinken.

Man ist gewohnt gewesen, betagten Leuten eine besondere Diät oder Ordnung in Essen und Trinken zu recommandiren; gleich als ob eine Lebensart sich für jede Leibesconstitution schickte: alleine dieses ist ganz unrecht. Alte Leute sind so sehr von einander unterschieden, als alte von jungen; und nach ihrer verschiedenen Leibesbeschaffenheit, ist auch eine verschiedene Lebensart nöthig. Daher wollen wir keine besondere Diät bestimmen, als ob sie sich für eine jede alte Person schickte; sondern nur gewisse algemeine Regeln vorschreiben. Diese werden insgemein gut befunden werden; weil sie für alte Leute blos weil sie alt sind; nicht aber weil sie von einer oder der andern Leibesbeschaffenheit sind, eingerichtet seyn.

Leichte Diät ist dienlicher für alte Leute als für junge: und dieses in ihrem Getränke so wohl als in starker nahrhafter Speise,

Rind-

Rindfleisch und Schweinefleisch solten vermieden werden: denn der Magen wird selten vermögend seyn diese zu verdauen, wenn ihm nicht durch Leibesübung zu Hülfe gekommen wird.

Lammfleisch, Kalbfleisch, Fleisch von jungen Ferklein, junge Hüner und zahme Kaninichen sind vortrefliche Speisen vor alte Leute; und ausser diesen, wenn keine andere zu haben sind, kan eine vernünftige Einrichtung gnugsame Veränderung verschaffen.

Keine alte Person solte des Tages mehr als **eine Mahlzeit** von kräftiger, nahrhafter Speise essen. Der Magen wird vermögend seyn, eine Mittagsmahlzeit zu verrichten, wenn das Frühstück und die Abendmahlzeit leicht gewesen sind: sonst wird, wenn die Beladung von einer Mahlzeit nicht abgegangen ist, ehe eine andere hinein gebracht wird, keine verdauet werden.

Die vornehmste Mahlzeit solte die **Mittagsmahlzeit** seyn; und diese solte nicht so frühe genossen werden, damit der Appetit nicht zu heftig für die Abendmahlzeit seyn möge. Es ist bereits angemerkt worden, daß alte Leute weniger Speise zu einer Mahlzeit haben solten als junge: und je älter sie werden, desto mehr solte diese vermindert werden. Dieses war des Hippocratis Gewohn-

Gewohnheit und durch Beobachtung derselben lebte er bis zu seinem euserſten Alter.

Diese Einrichtung betrift hauptsächlich die **Mittagsmahlzeit**, welches die Hauptmahlzeit ist. Was die Abendmahlzeit anlanget, je leichter solche ist, je besser ist es: wie wohl wir denen nicht beystimmen, welche rathen, daß man das Abendessen gänzlich unterlassen solte. **Mäßigung** ist die Regel der Gesundheit im ganzen Leben; am allermeisten aber in des alten Manns Leben. Diejenigen hatten ganz Recht, welche starke und schwere Abendmalzeiten vor nachtheilig erklärten; allein die Poeten haben uns vorlängst berichtet, was solches vor eine art Leute gewesen, die in Vermeidung eines Fehlers, in einen andern, der gerade dessen Wiederspiel war, hinein geplumpet. Es giebt ein **Mittelmas** zwischen einer schweren Abendmahlzeit und einem leeren Magen; und dieses ist am besten. Da alle darinnen überein kommen, daß starke Speise des Abends unrecht und nachtheilig ist, so sol der alte Mann dünne flüssige oder feuchten Sachen, diejenigen, so zum theil aus Milch bestehen, am besten sind.

Es ereignet sich nur in dem eusserſten hohen Alter, daß Leute bisweilen in ihrem Verstande wieder Kinder werden; in ihren Leibeskräften aber nahen sie sich diesem Zustande noch eher. Denn sie werden schwächer, indem sie älter werden,

den, und Schwachheit ist Schwachheit, sie mag sich bey alten Leuten oder bey Kindern finden. Aus dieser Ursache ist ihnen die Speise der Kinder am dienlichsten, zum wenigsten bey der letztern Mahlzeit. Ihre Verdauungskräfte sind unvermögender; Milch aber wird gewisser Massen bald verdauet, Sie haben einer leichten Nahrung nöthig; und diese verschaffet solche ohne den Magen zu überladen oder ihn währenden Stunden der Ruhe zu beschweren.

Eselsmilch ist am leichtesten zu verdauen, und am nahrhaftesten; und ein Nösel von solcher, nebst einem stückgen gebäheten Brods, zwey Stunden vor Bettzeit gegessen, wird nahrhaft seyn, und dem Magen leicht fallen. Die Schätzbarkeit der Eselsmilch bestehet in ihrer leichtigkeit. Die Milch von der Kuhe ist stärker, und schwerer. Diejenigen welche sich der letztern in diesem Falle bedienen, solten sie erst mit einer gleichen Quantität Lindenwassers vermischen. In London ist diese Sorgfalt unnöthig. Diejenigen, so Milch verkaufen, thun es schon für sie.

Es sind noch viele andere Methoden, bey welchen Milch angenehm und dienlich ist. Milchsuppe, dünne Reismilch, und andere solche Gerichte, werden Wechsel genug geben, ohne daß man nöthig hat, sich nach andern Sachen umzusehen. Allein einige fernere Abwechselung

darf

darf nicht versagt werden. Schwache Brühen von Kalbfleisch, jungen Hünern und Hammelfleisch mögen gelegentlich genossen werden; und Gallerten, die geziemend zu Hause gemacht worden, sind dienlich, sicher und nährend.

Bey dieser Wahl hat der alte Mann nicht nöthig, des Abends nach Fleischspeisen zu verlangen; und diese Sachen werden den doppelten Endzweck erhalten, daß sie nähren und seinen Leib befeuchten. Denn alte Leute sind ordentlicher weise zu trocken in ihrer Leibesconstitution.

Das **Frühstück** ist noch die einzige Essenszeit, die wir noch zu betrachten haben; und dieses ist eben von keiner grossen Wichtigkeit. Diejenigen, so keine Abendmahlzeit essen, sind des Morgens zu hungrig; und wenn der Magen mit denjenigen überladen wird, was sie zu solcher Zeit zu sich nehmen, so ist er unvermögender, eine Mittagsmahlzeit zu verdauen.

Dieses ist die Ursache, warum wir alten Leuten rathen, des Abends etwas zu essen, daferne es von einer rechten Art ist. Dieses benimmet die Schärfe des Appetits am Morgen, und es wird gerade so viele Lust zu essen übrig bleiben, als sie veranlassen wird, etwas in den Magen zu bekommen, ohne solchen zu überladen.

Dieses ist zur Gesundheit nöthig. Wir wissen, daß Leute ihren Appetit hinweg Fasten mögen.

gen. Da denn ihre Verdauungskraft in grosser Masse mit hinweg gehet. Die rechte Ordnung des Appetits erhält die Gesundheit; und dieses wird nicht genug erwogen. Junge Leute mögen sich nur eine und andere Freyheit herausnehmen; denn die Natur ist stark bey ihnen; die ältern aber müssen mehr Acht auf ihre Schwachheit haben. Es ist der Gesundheit so wesentlich, den Magen leer zu erhalten, als ihn nicht zu überladen. Wind oder Blähung ist die Folge der Ledigkeit, und diese zerstöhret seine gebührende Verrichtungen. Er solte bey zunehmenden Jahren immer bey seiner gehörigen Beschäftigung erhalten werden; und dieses durch kleine Bisgen dienlicher Speise.

Dieser klaren Ursachen wegen ist das Frühstücken so dienlich und so nöthig als das Abendessen. Diejenigen, so mit Schleim oder Feuchtigkeit beschweret sind, solten bey dem Frühstück weniger essen als andere; alle aber solten etwas essen. Ein Köpfgen Schockolate, nicht zu stark gemacht, ist ein gutes Frühstück. Coffee kan ich nicht insgemein, oder einem jeden ohne Unterscheid rathen; die Einwendungen aber, so wider den Thee gemacht werden, sind mehrentheils ohne Grund.

Diejenigen so vielen Thee im Ueberflus trinken, und bey Zurichtung desselben nachlässig sind, eine üble Gattung gebrauchen, und die letzten Schäl-

Schälgen kalt und verrochen trincken, werden sonder allen Zweifel ihren Magen schwächen. Alleine diese Bewandnis hat es nicht mit solchen, die sorgfältiger sind. Wenn der alte Mann gerne Thee trinket, darf er sich solchen zum Frühstücke nicht versagen. Er gebrauche aber den schlechten grünen Thee vor sechzehen Schillinge das Pfund, und richte solchen recht zu: trage Sorge, daß das Wasser aufsiede, und thue so viel Thee hinein, daß es stark genug seyn möge, und lasse es nicht zu lange auf den Blättern stehen. Auf diese Weise hat man den Geist, den Geruch, die Farbe und Tugend der Pflanze; da hingegen schwacher halb kalter und böser Thee, gerade die wiedrigen Eigenschaften hat.

Lasset den alten Mann drey mäsige Schälgen Thee mit ein wenig Zucker und einem guten theil Milch trinken; und solchen weder gar zu heis, noch auch zu eckelichtkalt hineinschlürfen. Lasset ihn ein oder zwey dünne Schnitte guten Brodes mit ein wenig Butter darbey essen, so wird er solches nährend und vortreflich befinden.

Die Tugenden des Thees, wenn er also getrunken wird, sind so beträchtlich, als die übeln Eigenschaften, wenn nicht recht damit umgegangen wird. Auf diese Weise stärket er den Magen und hilft die Verdauung befördern. Er lässet den Leib nicht ganz leer, ohne ihn doch zu überladen: und der Appetit und die Verdau-

ung auch volkommen seyn. Ueber dieses ist der Thee in dieser Quantität hinlänglich zu dem Hauptzweck der Verdünnung; und erfrischet die Lebensgeister mehr als ein anderes Getränke.

Das beste **Getränke** bey Mahlzeiten ist Malzgetränke, wenn es nicht zu stark, und weder zn neu noch auch zu alt ist. Aus dieser Ursachen ist dünnes ungehopftes Bier besser als Tischbier, weil es sich bis zu einer gehörigen Zeit zum sichersten Gebrauch halten lässet. Zu den herzstärkendern Getränken, ist Wein am besten. Ein wenig hievon ist alten Leuten nöthig; und nach der Leibesbeschaffenheit und vorigen Lebensart, mag von einigen ohne Ungelegenheit, oder vielmehr mit Nutzen, mehr vertragen werden, als von andern. Die Gattung des Weins mus nach der besondern Leibesbeschaffenheit eingerichtet seyn; wovon wir hernach handeln werden: hier reden wir überhaupt davon. Für die meisten alten Leute aber, ist unter allen Weinen Sect, wenn er ächt und unverfälscht zu haben ist, am besten.

Nach erheischender Gelegenheit kan die hier angewiesene Abendsspeise, statt der Mittagsmahlzeit gebraucht werden; und brühen oder Suppen können bisweilen auch zum Frühstück nöthig seyn. Dieses wird aus den Umständen abzunehmen seyn; wenn der Magen keine derben Speise vertragen kan, so müssen diese feuchten

Nah-

Nahrungsmittel die Stelle ersetzen; und wenn noch nahrhaftere Sachen erfordert werden, ist eine gute Suppe zum Frühstück vortreflich. Ottern werden herausgestrichen, allein es ist eine eitle Einbildung; Ich habe auf wiederholte versuche befunden, daß Brühe von Kalbfleisch und jungen Hünern noch besser ist.

Das IV. Capitel.

Von den Speisen, die alte Leute vermeiden sollen.

Nachdem wir angewiesen was dienlich ist, so wollen wir diesen Punct mit Anzeigung derjenigen Sachen, die bejahrten Personen schädlich sind, beschliessen; und dieses ist desto nöthiger, weil viele darunter vor unverdächtig passiren.

Jedes Ding, das schwehr und hart zu verdauen ist, mus vermieden werden: und obschon Vegetabilien oder Obererdgewächse vor unschädlich mögen gehalten werden, so gibt es doch viele Fälle, da sie nachtheilig seyn werden.

Man kan sie in diesem Stück weder insgemein verwerfen; denn sie sind nach ihren Gattungen so sehr von einander unterschieden, als animalische Speisen.

Möhren sind zu vermeiden. Denn kein alter

Magen kan sie verdauen: hingegen schaden Potatoes nichts; und Pastinate sind ernährend.

Unter grünen Gartenfrüchten sollen rohe Sallade vermieden werden. Kraut und alle Arten desselben zeugen Wind, und sind daher nachtheilig. Spargel aber ist diuretic oder Harntreibend, und daher vortreflich wider diejenige gemeine Beschwerung des Blasensteins.

Vor schwehrem Käse sol man sich sorgfältig hüten; und es ist nichts nachtheiligers als alzu viele Butter essen. Aber recht feiner Cheschirer käs, oder Varmesankäs, ein klein wenig nach anderer Speise sind nicht undienlich.

Alle Sachem von scharfem Geschmack so wohl bey Speise als Getränke, sind sorgfältig zu vermeiden. Sie können dem Magen nicht gleichgültig seyn, und werden ihm viel eher übel als wohl bekommen. Solche Sachen sind zu betrachten als Arzteneyen, und eben so vorsichtig zu gebrauchen.

Früchte und Obst insgemein sind von alten Leuten zu vermeiden; unter allen aber rohe Pirnen am sorgfältigsten.

Mauerfrucht, und die andern Früchte, die unsere Garten, Bäume und Sträuche hervorbringen, wenn sie in einem guten Erdreich gewachsen und recht reife sind, sind unschädlich. Dieses ist aber auch das beste was von ihnen gesagt werden kan; und dieses zu verdienen, werden

alle

alle solche Umstände als nöthig erfordert. Sonst verderben sie den Magen und verursachen öfters Kolicke und gefährliches Bauchgrimmen.

Gurken und dergleichen Gartenfrüchte schwächen die Verdauung, und verhindern die natürlichen und nöthigen Secretiones oder Absonderungen der Feuchtigkeiten gar sehr.

Die Zirbelnus, der Tannzapfe oder Fichtenapfel, die angenehmste Frucht unter allen, ist am schädlichsten. Seine Schärfe macht daß einem die Haut vom Munde abgehet. Nun kan man Leicht gedenken, was vor Wirkung eine solche Sache bey dem Magen und Eingeweiden durch alter geschwächter Personen haben mus. Ich habe gesehen, daß es die rothe Ruhr oder Blutflüsse verursachet hat, die tödlich gewesen sind. Es giebt verschiedene Gattungen dieser Frucht die ihrer Eigenschaft nach einiger massen unterschieden sind; und ein volkommener Grad der Reifung, benimmet ihre üble Wirkung gewisser massen: alleine dieses brauchet eine sehr genaue Unterscheidung. Wer klug ist, wird davon urtheilen, wie von schwämmen: Wo viele gefährlich und schädlich sind, vermeide man lieber alle.

Ueber dieses wollen diejenigen, die schon ziemlich bey Jahren sind, bey Verwerfung solcher Sachen, die an sich selbst schädlich sind, gegen solche, deren sie nicht gewohnet, auf ihrer Hut

 seyn.

seyn. Bey Arztneyen werden besondere Leibesbeschaffenheiten, unversehene Widrigkeit und Eckel gegen besondere Sachen bezeugen: und eben also verhält es sich mit Speisen. Wer da weis, was mit seiner Natur übereinkomt, der bleibe darbey. Alle Veränderung ist gefährlich. Nun ist es aber unvernünftig, sich in Gefahr zubegeben, wo einer keinen Vortheil davon hat.

Alle Vermischungen der Speise im Magen sind nachtheilig; und es ist kein grösserer Irthum bey alten Leuten, als daß sie bey einer Mahlzeit von vielen Gerichten essen. Sie müssen sich nicht selbst betrügen, und meynen, daß solche alle unschädlich sind: zwey Sachen von bekanter Eigenschaften, werden auf Vermischung eine dritte hervorbringen, die von beyden völlig unterschieden ist; und dieses sind für eines alten Manns Magen gefährliche Versuche.

Rechtgehöriges Verhalten in diesen Stücken, ist bey nahe so wichtig als die Wahl. Die Beobachtung einer guten Ordnung im Essen, ist nechst Erkiesung bequemer Speise die vornehmste Sorgfalt, und daß man sich zu einer rechten Maasse einschräncke.

Das V. Capitel.

Von der Luft vor alte Leute.

Nichts trägt mehr zur Gesundheit und langem Leben bey, als **reine und gute Luft.** Aber durch reine Luft mus man nicht rauhe verstehen; nnd alte Leute müssen solche Luft niemahls erwählen.

Es ist sich zu verwundern, daß manche in Londen zu einem hohen Alter gelangen, wo die Luft keine von diesen Eigenschaften an sich hat: wo wir Rauch, und den vermischten Gestank von tausend faulenden Sachen bey dem Athen holen schöpfen, welche durch den dicken und unreinen Dunstkreis nicht ausdämpfen können.

Alleine obschon niemand die vorzügliche Eigenschaft einer klaren Landluft in Zweifel ziehen wird, so sol sich doch derjenige, so ein gesundes Alter von siebzig Jahren daselbst erreichet, nicht in die Gedanken kommen lassen Londen zu verlassen, um seine Tage höher zu bringen. Man sagt: Gewohnheit ist die andere Natur. Sie wird zur Natur selbst; und untauchliche Sachen, darin ein alter Mann sehr lange gewohnt ist, sind besser als eine plötzliche Veränderung. Es ist bekant, daß einige, die zu einer ungemeinen Lebensfrist gelanget, endlich, durch eine alzugeschwinde Veränderung in ihrer Speise, crepiret

 haben:

haben: und die Luft ist kaum von geringerer Folge.

Wer den Zeitlauf und den gesunden Zustand seines Lebens durch die Luft auf dem Lande verlängern wil, der solte frühzeitiger damit anfangen: da seine Leibesbeschaffenheit den Puf der Veränderung besser vertragen kan.

Die Wahl der Luft betreffend, ist die Ursache, daß wir uns gegen die, so alzurauh ist, leichtlich zu begreifen. Denn rauhe und kalte Luft werden allemahl beysammen gefunden. Kalte Luft machet daß Geblüt erstarret, und bey alten Leuten hat man vielmehr nöthig, solches zu erwärmen. Dieses ist die ordentliche Luft auf den Spitzen der Berge: und solche Gegenden sollen alle alte Leute vermeiden.

Hingegen ist die wärmste Luft auf dem Lande die Luft in Thälern, so durch Anhöhen beschirmet wird: alleine diese pfleget gemeiniglich Dampfigt zu seyn; und es kan mehr böses als gutes daraus entstehen.

Daher beruhet die auserlesenste Wahl einzig und allein auf einer sachten Anhöhe. Der beste Ort unter allen ist gegen einen Grund zu, der an keinem Theil alzuhoch hinaufgehet; und wenn ein fliessendes Wasser unten am nidrigsten Theil ist, kan er in so weit vor bequem passiren.

Noch mehr als dieses mus bey Erwählung

des Landsitzes des alten Manns, oder eines jeden, der lange zu leben und alt zu werden gedenket, in Erwägung gezogen werden. Das Erdreich ist von sehr grosser Folge; wie auch die Luft, der es ausgesetzet ist. Ein thonichter, leimichter Boden mus vermieden werden; weil er jederzeit kalt, und die Luft um denselben rauh und dampficht ist. Der Regen kan nicht hindurch kommen, und bleibt stehen bis er verdünstet ist; er kältet den Grund, und beladet die Luft mit seiner Feuchtigkeit.

Ein reiner Sand ist das beste Erdreich unter allen. Die Luft über diesem ist warm, und insgemein trocken; denn der Regen seihet hindurch.

Die Nord und Nordostwinde sind die schlimsten für alte Leute. Daher mögen sie sich durch eine kluge Wahl einer bequemen Gegend darvor beschirmen. Lasset den Abhang des Grundes gegen Südwesten zu gehen; so wird die ordentlicher Weise aufsteigende Anhöhe die rauhe und kalte Luft von den gegenüberliegenden Gegenden abhalten. Diesem kan auch durch Pflanzung hübscher Bäume zu Hülfe gekommen werden; und also mag der wahre Sitz der Gesundheit und Vergnüglichkeit, in so weit sie diese wichtigen Puncte eingehen, ausgerichtet werden.

Derjenige ist glücklich, der eine solche Wahl

bey zeiten getroffen hat; und der ist noch glücklicher, der sich in noch guter bequemer Zeit befindet, solche zu treffen. Je später ein solcher Sitz erkieset wird, desto behutsamer mus sich der Besitzer desselben darzu gewöhnen: erstlich im Sommer; und nach und nach, und zu Zeiten, bey andern Jahrswechsel. Eine so erwählte Luft wird dann alle die Hauptpuncte, die das Alter nöthig hat, verleihen, als Appetit, Verdauung und freyen umlauf des Geblüts.

Die **Leibesübung** wird auf einem solchem Lande gemächlich und angenehm seyn. Allein man lasse diese unter einer guten Ordnung mit Verstande und Vorsicht geschehen. Nichts ist besser als **Spazirengehn**. Alleine der alte Mann thue sich durch eine unbedachtsame und alzugrosse Nachsicht in diesem Punct, nicht vielmehr Schaden, als es ihm dienlich seyn kan. Er bediene sich der Luft niemahl eher, als wenn sie so beschaffen, daß sie ihm dienlich seyn kan, noch wage sich auch eher auf das Land hinaus, als wenn der Erdboden für seine füsse bequem ist.

Kein **Landsitz** ist ohne einen **Garten**; und der beste Platz hiervon wird ein guter mit Sand bedeckter Spaziergang seyn. Er sol offen gegen Südwesten zu liegen, und vor den schädlichen Gegenden wohl beschirmet seyn. Auch hübsch und angelegt werden, daß das Wasser nicht

darauf

darauf kan stehen bleiben, und wohl gerollet, hart und gleich gehalten werden.

Bey günstigem Wetter mag er auf den Fusstegen auf den Feldern spaziren gehn; bey solchem aber das nicht so fein ist, wird dieser Spaziergang höchstnützlich seyn. Er sol solchen nie eher vornehmen als bis der Thau vom Grase hinweg ist; und er lasse die untergehende Sonne den letzten Gegenstand seyn., den er daselbst siehet, auch bey dem allerbesten Wetter.

Die frühe Morgen und späte Abendluft ist kalt und ungesund; aber einige Stunden vom ersten Theil des Tages, die beständig bey einem solchen Spaziergang zugebracht werden, werden dem Leben viele Jahre beyfügen, und nebst solchen zugleich Gesundheit verleihen.

Das VI. Capitel.

Von der Leibesübung für alte Leute.

Die Luft hat uns bereits Gelegenheit gegeben, der ersten Leibesübungen, die im Spazirengehen bestehen, zugedenken; und für diejenigen, denen es ihre Umstände erlauben wollen, ist keine bessere. Aber Schwachheit und mancherley Zufälle versagen dessen Gebrauch oft denen, die am allermeisten bewegung nöthig haben. In diesem Falle, kömt das Reiten zu Pferde jenem

nem an Fürtreflichkeit am nechsten: und es müssen die besten Stunden des Tages, auf eben dieselbe Weise, wie für die andere, erwählet werden. In rauhem Wetter ist es nöthig, unter bedeckten Gängen zu reiten; und zu allen Zeiten Dampf und kalte Plätze zu vermeiden.

Manche Ergötzungen verschaffen vortrefliche Leibesübung, darunter **Kegelschieben** eine ist. Alleine eben dieselbe Sorge mus getragen werden, daß dieses zu einer bequemen Zeit geschähe. Bey denen, die schwächer sind, kan eine leichte Kutsche die Stelle eines Pferds ersetzen; und wenn auch diese Bewegung noch zu stark ist, wird man es sehr gut befinden, wenn man sich in denjenigen Sesseln, die gemacht sind, in den Wandelplätzen des Garten herum zu laufen, treiben lässet.

Denen, so Liebhaber der **Gärtnerey** sind verschaffet nichts so glückliche und so beständige, Leibesübung. Wir meynen nicht, daß sie eben graben, oder das Unkraut ausräuten sollen: sondern sich solcher Beschäftigung bedienen, die ihnen Leibesübung ohne grosse Arbeit giebet; und die keine Hand so gut als des Herrn seine verrichten wil. Die Beschneitelung der Sträucher, und blühenden Pflanzen, die Einrichtung der Geländer an Mauren, die Fortsetzung der Saamen blumen, die Verdünnung der Frucht an den Bäumen, und daß man der verschiedenen

andern

andern Arbeit nachgehet und solche besiehet. Hier wird zum wenigsten mehreres und Lebhafters Spazieren seyn, als auf andere Weise; und in vielen Dingen wird der blosse Gebrauch der Hände solche Leibesübung ausmachen, und vollkommen durch den ganzen Leib fortsetzen.

Die einzige Gefahr dieser gesunden und glücklichen Beschäftigung ist nur, daß sie zu reitzend zu sein pfleget. Lasset denjenigen, der darauf verfält, den unveränderlichen Entschlus fassen, daß er sich seine Liebe zum Garten nicht verleiten lasse, sich zu frühe hinaus zu machen oder zu späte draussen zu bleiben.

Das VII. Capitel.

Von noch anderen für die Leibesübung dienlichen Dingen.

Den Nutzen der Leibesübung weis jederman, aber nicht jederman kan solchen geniessen. Das Wetter wird den Gebrauch von dergleichen Bewegungen, deren wir gedacht haben, denen die am vermögensten sind, sich deren zu bedienen, bisweilen versagen; und in diesem Falle, wird eine jede Bewegung im Hause, sie mag in Geschäften oder nur blossen Zeitvertreib bestehen, den Zweck erreichen. Die Zurechtmachung eines Schreibepultes, Schreibekästleins, oder daß

man

man die Bücher in einem Bücherschrank in eine neue Ordnung stellet, haben diese gute Würkung öfters hervorgebracht: Und Billiande oder andere Zeitkürzungen, die Gelegenheit zur Bewegung im Hause geben, dienen alle zu eben demselbem Endzweck.

Für diejenigen, die zu schwach sind, für die Leibesübung, auch im gelindesten und besten Wetter, ist eine **Fleischbürste** die beste Erleichterung; und ihre Wirkungen sind grösser als man sich einbilden kan. Wir wissen, was wir uns von der Leibesübung versprechen; und bey alten Leuten bestehen ihre grösten Vortheile darinnen, daß sie die Circulation des Geblüts befördern. Die Fleischbürste thut dieses beynahe in einem eben so grossen Grade, nur daß es nicht so gleich geschiehet. Aber den völligen Nutzen davon zu haben, mus beständig und öfters wiederholet werden.

Ein anderes vortrefliches Mittel an Statt der Leibesübung ist, wenn man den Leib mit **warmen Wasser wäschet** und mit wiederholten trockenen Tüchern hernach wohl abreibet. Dieses hat viele besondere Vortheile: die Wärme befördert die Ausdünstung; das Waschen eröfnet die Schweislöcher; und das **Reiben** ist zum wenigsten der Wirkung der Fleischbürsten gleich. Die Wärme und Feuchtigkeit helfen auch zugleich die Haut erweichen und sie gelinde

zu

zumachen: und dis ist ein wichtiger Punct; denn sie pflegt mit dem Alter hart und trocken zu werden.

Man mus sich wohl in Acht nehmen, daß man sich nach diesem nicht erkälte. Die beste Zeit darzu ist des Abends in einer warmen Kammer; und das Bett sol gleich parat seyn, daß sich die abgetrocknete Person hinein legen möge weil sie noch warm ist.

Die Hände und Füsse sollen ihr völliges Antheil bey diesem Waschen und Reiben haben. Denn der Umlauf des Bluts ist daselbst am schwächsten, und die Schweißlöcher sind der Verstopfung am meisten unterworfen. Das warme Bad erhält diesen Nutzen in einigen Grade, und wird hernach beschrieben werden: es ist aber vielmehr statt eines Hülfsmittels als eines Vermahnungsmittels zu gebrauchen; und wir handeln hier von alten Leuten, die sich bey Gesundheit befinden.

Das VIII. Capitel.

Von einer ordentlichen Gemühts-Mässigung; und von den Leidenschaften.

Ohne dem Amte des Sittenlehrers oder Predigers Eingrif zu thun, mögen wir gar wohl sagen, daß die Leidenschaften in Erhaltung der

Gesundheit alter Leute, grosse Vorsichtigkeit erfordern. Die Bewegung des Geblüts in der Circulation wird gewaltig davon angegriffen und verändert: und die Nerven leiden noch mehr. Der ganze Leib geräth in Unordnung; und ich habe oftmals gesehen, daß Krankheiten und bisweilen der augenblickliche Tod, die Folge gewesen sind, wenn man solchen den völligen Zügel verhänget hat.

Nichts in dieser Welt ist des Ungemachs und Elends werth, daß sich die Menschen dadurch zuziehen, wenn sie unmässigen Leidenschaften Raum geben. Das Leben ist die gröste Glückseligkeit und Gesundheit die nächste, und diese leiden erschrecklich durch solche heftige Vergehung.

Daß der Umlauf des Geblüts durch Leidenschaften in Unordnung gerathen, erkennet man aus der wahren und gewissen Anzeige des Pulses. Im Zorn schlägt er heftig und stark; bey Betrübnis schwach und langsam; und Scham pflegt seine Bewegungen zu unterbrechen.

Dises sind sichere Anzeigen eines unordentlichen Umlauf des Geblüts: Und alte Leute können dieses nicht eine Stunde ohne Gefahr ertragen. Die Stärke der Jugend setzet alles wieder in vorigen Stand, wenn der Anstoß vorüber ist: das Alter aber ist schwach und kan nicht. Die Philosophie lehret uns, wie wir

un-

unsere Leidenschaften regieren und beherrschen sollen; und dieses ist wahre Weisheit. Der alte Mann solte sich viel zu lieb haben, als daß er solchen nachhänget: es ist seiner Mühe nicht werth. **Ruhe** und **Ordnung des Lebens**, sind in jedem Stücke sein Geschäfte: und da er über die flatternden Ergötzlichkeiten der Jugend hinweg ist, so lasset ihn doch nunmehro seinen unordentlichen und unruhigen Begierden gewachsen seyn.

Ein **aufgeräumter** *Humeur* und **Zufriedenheit** des Gemühts, wird denen Alten manche Jahre und viele Glückseligkeit darinnen verleihen. Misvergnügen und Unruhe mergeln die Natur aus: Die **Mässigung** aber, die wir anrathen, erhält sie in gutem Stande.

Unter allen Leidenschaften hüte sich der alte Mann für einer närrischen **Liebe zu Weibern**. Diese wird ihn wie sehr anreitzen. Denn die Natur weiß ihre Zeit; und die Lust vergehet mit der Vermöglichkeit. Wenn er aber dasjenige anreitzet, was er nicht geniessen kan, so wird er seine Leibesbeschaffenheit mehr dadurch zerstöhren, als durch irgend etwas anders: und indem er sein Leben verkürzet, und das bißgen Ueberrest, so ihm noch vergönnt ist, des Friedens, beraubet, wird er sich nur zum Gelächter derer machen, die seine eitlen und kraftlosen Begierden zu begünstigen scheinen.

Was man bey Leuten von hitzigem Gemüthe als ihren Fehler tadelt, ist vielmals ihr Unglück. Einige von einer tyrannischen Neigung, haben diese Unart durch Gewohnheit, nebst keiner andern Ursache, so fest bey sich einwurzeln lassen. Alleine für einen von diesen, sind wohl hundert deren Ungestümmigkeit des Gemühts einer Unordnung in ihrem Leibe zuzuschreiben ist.

Man weiß, Unsinnigkeit ist eine Krankheit: und heftige Leidenschaft ist eine kurze Unsinnigkeit. Diese entstehet öfters auch aus einem allzugrossen Ueberfluß der Feuchtigkeiten; und Medicamente werden solchen abhelfen.

Der hitzige und zornige alte Mann sol bedenken, daß er sich selbst mehr als sonst jemand durch seinen Zorn schadet; so wird er alsdenn gewiß wünschen von dessen Tyranney befreyet zu seyn. Er untersuche, ob es eine Unordnung seines Gemüths ist; und sein Medicus, ob es am Leibe liege. Im ersten Falle ist das Mittel **practische Philosophie**: in dem andern aber werden einige wenige **Arzeneyen** ihm wieder zu derjenigen Gemühtsmässigung verhelfen, auf welcher sein Leben und seine Glückseligkeit beruhen.

Der **hastige** alte Mann soll sich durch Arzeney und geringe Kost abkühlen: und der **melancholische** und schwermühtige die stete Furcht vor dem Tod durch wärmere Speisen, Herzstär-

stärkende Medicamenten, und diejenige beste Herzstärkung, **guten Wein** verbannen. Diese werden sonst noch mehr als die Furcht vor dem Tod vertreiben; sie werden die Würklichkeit desselben ablehnen: Denn Traurigkeit würde den schwachen Alten, sonst lange vor seiner Zeit ins Grab versenkt haben.

Unter allem Zustand des Gemühts, ist eine verworrene **Beunruhigung der Lebensgeister** am meisten zu verhüten. Das Geblüt und die Nerven werden hierdurch weit mehr in Unordnung gebracht, als durch Leibesübung und äuserliche Bewegung; und sie brauchen viel längere Zeit, wieder zu sich selbst zu kommen. Leibesübung hört auf, wenn sie vorüber ist. Die Gemüthsstürme aber lassen eine schwellende See hinter sich, welche die Stärke des Gemühts allein nicht stillen kan; und im Alter ist diese Stärke gar schwach.

Keine Krankheit ist schwachen alten Leuten schädlicher als **purgieren:** und ich habe gesehen, daß dieses augenblicklich durch einen Anstoß von einer Leidenschaft, oder einer Furcht erreget worden. Medicamente haben dem Patienten vergeblich zu helfen gesuchet. Dasjenige welches, wenn es ordentlicher Weise von der Natur hergerührt, mit einem Löffel voll Kreide-Julep, oder eine Dose Diascordii würde verstopft worden seyn, hat in diesem Falle den

Kranken in ein Todtengerippe verwandelt und ihn, aller Hülfe ungeachtet, in das Grab versenkt.

Warum solte doch der alte Mann seine Gemühtsruhe mit Zorn verstöhren? Der Tod ist sein gröster Schrecken; und derjenige handelt sehr ungereimt, der sich solchen durch geringe Furcht zuziehet.

Freude, ob sie schon nur ein grössers Antheil an Zufriedenheit hat, ist in einem heftigen und übermässigen Grade, so schädlich als die andern Leidenschaften. Sie treibet den Umlauf des Geblüts auf eine heftige und unordentliche Weise fort; sie erschöpft die Lebensgeister, und hat öfters den plötzlichsten Tod verursachet. Es ist eine Heftigkeit der Jugend; sie gehöret eigentlich zu solchem Zeitbegrif des Lebens: der kan sie ertragen; und solchem wollen wir sie überlassen. Lasset den alten Mann in diesem Stücke seyn wie die **Quaker: Alzeit fröhlich, aber niemahls lustig.**

Endlich muß ich den betagten Mann, der glücklich seyn wil, und länger zu leben wünschet, auch noch warnen, denjenigen gefährlichen Feind, den **Geitz** aus allen Kräften zu bestreiten. Es ist Weltbekant, und wir haben heilige Bezeugung desselben, daß Sorge alt machet vor der Zeit, und im Alter den frühzeitigen Tod verursachet. Die Alten sind in kei-

keiner Gefahr allzugrosser Verschwendung, und die Sorge für andere aufzuhaufen, da es ihr Leben verkürzet, ist mehr als irgends ein Erbe um sie verdienen kan.

Ruhe und ein aufgeklärtes Gemüth, sind die vornehmsten Stücke eines glückseligen Lebens, und die Haupt-Mittel eines langen. Der ganze Unterricht erstreckt sich nur also viel weiter; daß der alte Mann sein Leben dergestalt liebe, und alle sich dabey ereigende Zufälle so wenig achte, daß er einen Theil, der ihn des ganzen berauben mag, keine eitle Aufmerksamkeit giebet.

Das IX. Capitel.

Vom Schlaf für alte Leute.

Unmässigkeit hat jetzt bey der Lebensart der Lustigen jungen Welt den Tag in die Nacht verwandelt; allein dieses darf diejenigen so bey Jahren sind, nicht verleiten. Schmausereyen bis um Mitternacht, sind kein Stück der klugen Ordnung ihres ruhigen Lebens; daher mögen sie dem Lauf der Natur näher kommen.

Die Länge des Schlafs ist ein wesentlicher Punct; und die Zeit desselben nicht weniger. Der alte Mann ist vor der kalten Abends-Luft gewarnet worden; und nach einer leichten Abend-

mahlzeit, und einer Stunde oder zwey geselligen Umgangs mit seinem Hausgesinde und seinem Nachbaren, wird das Bette, sein bester Ort seyn.

Der Schlaf ist verliehen worden, die Natur zu erquicken, und die geschwächten Lebensgeister zu ersetzen. Dieses ist allen Leuten nöthig; den bejahrten aber am allermeisten: weil sie den Abgang derselben am wenigsten vertragen können. Die Leidenschaften werden jede Leibesbeschaffenheit in Unordnung setzen; alter Leute ihre aber am allermeisten. Der Schlaf bringet diese wieder in Ordnung: dahero kömt er denselben vortreflich zu statten: und sie mögen sich länger darinnen nachsehen, als die jungen. Sechs Stunden ist, so lange ein Mensch in den besten Jahren seines Lebens schlafen solte; Im Alter aber mögen **acht** oder **zehen** Stunden, nachdem die Leibesbeschaffenheit ist, dienlicher seyn.

Die ordentliche Zeit des Schlafs ist die Nacht, und der alte Mann sol zu solcher Zeit zu Bette gehn, daß er diese Stunden der Ruhe zubringen, ohne dem Morgen Abbruch zu thun. Insgemein ist die gesundeste Gewohnheit, daß man um **zehen** Uhr zu Bette gehe, und des Morgens um **acht** Uhr wieder aufstehe.

Wenn das Gemüth in Unordnung ist, oder man befindet, daß man sich nach dem Bette gehen

nicht

nicht bald zur Ruhe bequemen kan, so soll man des folgenden Tages um eben dieselbe Zeit wieder aufstehen: und den nechstfolgenden Abend sich zu besserm Schlaf anschicken. Der alte Mann kan in ein warmes Bad gehen, und mit einem Glaßwein, über die gewöhnliche Ordnung, ein wenig vor Bettzeit, sich eine Güte thun. Dieses wird seine Wachsamkeit hinweg nehmen; und er wird in den angenehmsten Schlummer fallen.

Die verkehrte Gewohnheit, des Morgens im Bette zu liegen und den zu Nacht entbehrten Schlaf wieder einzubringen, ist ungemein nachtheilig. Gleichwie nichts kräftiger erfrischet, als ordentlicher zu rechter Zeit genossener Schlaf; also schwächet und entkräftet einen nichts so sehr, als wenn man biß in den Tag hinein im Bette lieget. Es findet sich auch ferner diese üble Folge dabey, daß man zur gehörigen Zeit des folgenden Abends niemahls wieder schläfrig ist; und also wird dasjenige, was zu erst ein ohngefährer Zufall war, durch Nachlässigkeit zu einer Gewohnheit; die desto schwerer zu überwinden, und desto schädlicher zu seyn pfleget.

Der alte Mann, der eine mässige Ordnung in Essen und Trinken beobachtet hat, und um zehn Uhr ordentlicher Weise zu Bette gehet, wird gemeiniglich gegen acht Uhr aufwachen; und wenn er erwachet, sol er aufstehen. Er

wird alsdenn den Tag über frisch und munter seyn. Wenn er hingegen halb schlummernd und halb wachend lieget, wird er in einen schwächenden Schweiß gerathen. Er wird den ganzen folgenden Tag schläfrig und verdrossen, und zu Nacht wachsam und munter seyn.

Auf diesen geringen Umständen beruhet die Gesundheit oder Krankheit, welche die Glückseligkeit oder Ungemächlichkeit alter Leute grösser machet. Wir nehmen sie nicht wahr, oder wir übersehen sie. Es ist im hohen Alter kein Ungemach, wenn man ordentlich lebet; und die Folge deßelben ist gewiß ein längeres Leben, und jeder Tag deßelben, immer angenehmer.

Das X. Capitel.

Von den besondern Gebrechen bey alter Leute Leibes-Constitution.

Bisher haben wir von dem Zustande solcher Personen, die bey Jahren und gesund sind, gehandelt; und die Regeln so wir gegeben, dienen zu Erhaltung und Verlängerung solches Zustandes. Wer solche gebührend beobachtet, der wird sich in dem glücklichen Erfolg nicht betriegen.

Wir wollen nun die verschiedenen Gebrechen bey der Leibes-Constitution zu diesem Zeitbegrif des Lebens betrachten, und die Krankhei-

heiten, die daher entstehen, untersuchen. Der alte Mann mag in so weit sein eigener Medicus seyn, daß er die üble Beschaffenheit seines Leibes überhaupt verbessert, und oft kan er solche Krankheiten verhüten: wenn er aber durch Hintenansetzung dieser Erinnerungen; oder unangesehen ihrer Kraft, darein verfällt, so muß er den Artzt zu Hülfe rufen. Wir können ihm zwar rathen, wie er seine Gesundheit erhalten kan, wenn er sie besitzet; und wie algemeinen Unordnungen abzuhelfen sey, so daß man besonders andern zuvorkömmt, wenn eine gehörige Ordnung im Essen und Trinken solches auszurichten vermag. Allein derjenige weiß die Gestalt und Beschaffenheit des menschlichen Cörpers sehr schlecht zu beurtheilen, der sich anmassen will, dessen Krankheiten ohne Kentnis seiner Structur oder Zusammensetzung und den Eigenschaften und Hülfsmittel abzuhelfen: und derjenige würde ein übles Glied der bürgerlichen Gesellschaft seyn, der einen solchen Rath geben wolte. Es wäre eben so leicht einige andere Kunst durch Schreiben zu lehren; und eben so vernünftig einen Uhrmacher, oder einen Schifbaumeister durch eine Beschreibung der Werkzeuge zu machen. Die ganze mit Aufmerksamkeit und Erfahrung, zugebrachte Lebenszeit eines Medici, machet ihn kaum zu diesem wichtigen Unternehmen geschickt: wie solten denn etliche

wenige Worte gebührenden Unterricht ertheilen?

Das XI. Capitel.

Von einer allzugrossen Vollblütigkeit.

Eine allzuübermässige Vollblütigkeit ziehet ordentlicher Weise auch einen Ueberfluß der andern Feuchtigkeiten nach sich. Denn da sie von dem Blut abgesondert werden, so vermehren sie sich an Menge ordentlicher Weise mit demselben. Das eine oder das andere, kan und wird ganz natürlicher Weise Unordnungen verursachen; und noch vielmehr beyde.

Der alte Mann mag aus diesen deutlichen Anzeugungen erkennen, daß er zu vieles Blut in seinen Adern hat: sein **Pulß** wird voll und stark, und schneller seyn, als er seyn solte; seine **Farbe im Gesicht** röthlich, und sein **Urin** von hoher Farbe. Die Adern werden auch aufgeschwollen, und sein Athen holen beschwerlich seyn.

Die Ursache dessen allen ist zu köstliche Speisung, und zu wenig Leibesübung gewesen; und derohalben ist die leichteste Methode, die Zufälle durch **mehrere Bewegung** und **mässigere Diät** zu vermindern, und dem Unheil, das sie drohen zuvor zu kommen.

Die-

Dieses ist die Veränderung die man machen sol; es muß aber nicht zu schnell geschehen. Wir haben vorher angemerkt, daß alle geschwinden Veränderungen gefährlich sind. Gleichwie aber diese langsam vorgenommen wird; also sol es auch ordentlich geschehen. Wenn sich demnach noch keine Krankheit von der Vollblütigkeit anspinnet, so wird bey dieser Methode währender allmähligen Ausleerung der Gefässe, auch keine entstehen. Die Natur wird auf eine befriedigende Weise erleichtert werden; da sie hingegen durch einen plötzlichen Stoß zu heftig würde verstöhrt sein worden.

Die erste Regel ist, daß man sich den dritten Theil von dem Fleisch, das zu Mittag gegessen wird, es sey welches es wolle, abbreche. Wir haben die Enthaltung von Rindfleisch und Schweinefleisch gerathen, aber in diesem Falle sol auch Schöpsenfleisch vermieden, oder sehr selten gegessen werden; und wenn die Mittagsmahlzeit bloß aus den jungen und zarten Speisen auf diese eingeschränkte Weise bestehet, so muß die nächste Sorge seyn, daß diese allezeit wohl und vollkommen zugerichtet sind.

Lasset den Patienten eine Stunde vor seiner gewöhnlichen Zeit des Morgens aufstehen, und jeden Tag sich ein wenig mehrer Leibesübung bedienen: aber mit grosser Sorgfalt, daß er nicht zu unbequemen Stunden ausgehe und, sich wegen

gen Erkältung in Gefahr setze. Indem man sich eines übels entlediget, soll man nicht in ein anders hinein rennen. Diese Vollblütigkeit ist ein Zustand, der gar leichtlich Krankheiten nach sich ziehet, und die am heftigsten seyn werden. Erkältungen sind Leuten bey diesem Zustande am gefährlichsten, und daher aufs sorgfältigste zu vermeiden.

Der Pulß wird anzeigen, ob diese Methode den Ueberfluß vermindert oder nicht. Wenn man in fünf Tagen nicht eine merkliche Wirkung verspühret; wird es am besten seyn, daß man zur Ader lässet. Nach diesem wird eben dieselbe Ordnung im Essen und Trinken und übrigen Stücken, die Sache vollenden und es wird keiner Arzeneyen bedürfen.

Wenn alles dieses fehl schlägt, so wird das warme Bad jeden Tag, verhoffentlich den Zweck erreichen. In allen Fällen alter Leute, ist es am besten Arzeneyen zu vermeiden, wenn es mit Sicherheit geschehen kan. Denn sie verstöhren den Zustand des Leibes; und die beste Bewahrung ihrer Gesundheit ist Ruhe.

Das XII. Capitel.

Von Auszehrung und Abnehmen.

Wenn alte Leute in diesen Zustand gerathen, so wird es sie gewis aufreiben: viele aber mögen durch zeitige Sorgfalt erhalten werden, denen nach einer ersten Vernachlässigung, keine Arzeneyen etwas helfen werden. So lange der Magen vermögend ist alles zu verdauen, so ist noch Hofnung zur Genesung; wenn aber dessen Kraft hinweg ist, so wird beydes Speise und Artzeney vergeblich eingetrichtert.

Wenn ein alter Mann verspühret, daß er an seinem Fleische abnimmt, und seine Kräfte und Lebensgeister ihm merklich entgehen, so soll er gute Nahrung zu sich nehmen, und solche nach dem Zustand seines Magens geschickt einrichten. Wenn solche zu stark ist, oder er deren zu viel zu sich nimmet, so kan die durch algemeine Schwachheit geschwächte Verdauungskraft solche nicht vertragen, und er wird durch ein solches Verhalten seinen Tod beschleunigen.

Die Regel ist, nur unschädliche und nährende Speisen, und diese in mässiger Quantität zu essen. Junge Hüner, junges Lamm und Kalbfleisch beynahe zu einer Gallerte gekocht, sind die dienlichsten Speisen zur Mittagsmahlzeit, und hiervon sol er weniger essen als sein Appetit erfordert.

Zwey

Zwey Stunden vor der Mittagsmahlzeit nehme er ein halbes Nösel Hünerbrühe, und wenn sein Magen stärker wird, Kalb oder Schöpsen fleischbrühe zu sich; und dasselbe wiederum eine Stunde nach seiner leichten Mittagsmahlzeit.

Das Frühstück kan das Gelbe von einem Ey seyn, in ein halbes Nösel Eselsmilch geschlagen, und ein Viertheil von einer Unze Rosen-Conserve: und die Abendmahlzeit Kalbfleischbrühe beynahe zu einer Gallerte gekochet.

Jeden Nachmittag nehme er ein halbes Nösel Eselsmilch allein: und indem dieses geschiehet, sollen keine heftigen Evacuatione oder Ausführungen vorgenommen werden. Eine Purganz würde schädlich seyn; und Morgenschweise sind sehr nachtheilig. Lasset ihn daher frühe aufstehen: und die Cur zu vollenden, soll er glauben, daß es diese Methoden verrichten werden. Ein ruhiges Gemüth wird mehr dabey thun als Speise und Arzeney.

Ruhe, aufgeklärter Humeur, und eine leutselige, höfliche Dienstbeflissenheit und Wilfährigkeit, werden die halben Krankheiten alter Leute verhüten; und viele von den andern curiren.

Das

Das XIII. Capitel.

Wider scharfe Feuchtigkeiten.

Das erste Zeichen scharfer Feuchtigkeiten im Leibe bey alten Leuten, ist eine Beschwerlichkeit im Magen; alsdenn entstehet ein Mangel des Appetits, mit sauerm Aufsteigen, Wind, Purgiren, und Flüssen; Durst und einer fieberhaften Beschaffenheit.

Der Fehler lieget ursprünglich an dem Magen, und gemeiniglich ist die Ursache eine unordentliche Diät gewesen: als kräftige Tütschen, üble Weine und gewürzte Speisen. Der erste Schritt zu einer Cur ist, sich deren zu enthalten; und das Leben beruhet darauf. Denn diese Symptomata zu häufen, heist die Leibes-Constitution gänzlich zerstöhren. Denn es folgen heillose Fieber und gefährliche Stühle darauf.

Der beste Anfang ist mit einem Vomitiv: und nach diesem muß die Diät alle von der kühlenden und milden Gattung seyn. Lasset den Patienten jeden Morgen zwey Löffel voll Schnekensyrup zu sich nehmen, der also gemacht wird; man stösset sie mit Zucker, und henget sie in einem flannellenen Säckgen an, bis der Saft heraus rinnet. Bey der Mahlzeit lasset ihn Thee trinken, der aus Ibisch oder

Ni

Hülewurz (lat. Althæa) und süssen Holz gemacht ist, mit einem dritten theil Milch, hübsch warm getrunken. Wenn die Haut gelb wird, oder das Weisse in den Augen, von solcher Farbe zu seyn scheinet, wird eine Dose Rebarbare in drey Tagen einmal nöthig seyn. Die beste Methode, solche einzunehmen ist, daß man sie Käue.

Dieses ist so viel Arzeney, als wir dem alten Mann in solchem Falle zu gebrauchen rathen wolten. Das übrige muß durch ein gehöriges Regimen, das ist, durch eine gute Ordnung in Essen und Trinken geschehen. Lasset ihn seine Leidenschaften wohl beherrschen. Heftiger Zorn wird seine Unordnung mehr vermehren als die undienlichsten Speise. Auch lasset ihn die Furcht verbannen: wenn, er sich selbst in Gefahr zu seyn dünket, wird er solches veranlassen.

Er mus seinen Magen niemals überladen; noch auch solchen ganz und gar leer lassen. In zwo Stunden solte er allemahl einmahl was hinunterschlucken. Hirschhorn Gallerten, wenn sie recht zugerichtet worden, sind vortreflich; alleine sie müssen zu Hause zugerichtet werden: denn die Betrigerey ist so leichte, und die Methode mit Hirschhorn allein, ist so verdrieslich, daß sie wenige zum Verkauf aufrichtig machen.

Oft entstehet diese Beschwerung aus einer Verstopfung der Ausdünstung an einem oder

dem andern Theil, absonderlich an den Füssen. Da es denn darauf Ankömmet, daß man solche durch beygefügte Wärme wieder hervorbringet, als durch Flannellene Socken und wüllnene Strümpfe. Dieses wird in manchen Fällen die Cur allein verrichten; und in allen andern, wo eine dergleichen Verstopfung ein Theil von der Ursache mit gewesen ist, wird es den andern Methoden Beystand leisten.

Der Puls, welcher erst zu schnell war, wird gemäsigter werden, wenn diese Erinnerungen Statt finden; und dieses verheisset eine Cur. Solche zu vollenden, mus der Patient bey zeiten zu Bette gehen, und in den besten Stunden des Tages mäsige Leibesübung gebrauchen. Er mus keine fetten Speise essen, wenig Wein trinken, und Sorge und Unruhe des Gemüths vermeiden.

Wenn er nicht recht schlaffen kan, mus er alle Abend eine Dosin von Syrop Diacodii zu sich nehmen.

Diese Methode wird ihm wieder zur Gesundheit verhelfen, und diese mus hernach mit gehöriger Sorgfalt erhalten werden, sonst sind Rückfälle in diesem Falle sehr gemein. Ein Vomitiv einmahl in sechs Wochen, und eine Dosis Rebarbare jeden zehenden Tag, nebst einer sorgfältigen Diät, wird dieses zu einer sehr gesunden Leibesconstitution machen.

Die Hauptsorge sol seyn, den Gebrechen bey zeiten abzuhelfen. Denn neue Unordnungen werden leichtlich überwunden, die sich aber niemahls fest gesetzt haben, sind zu hartnäckicht für solche schwache Leiber.

Das XIV. Capitel.

Von Schmerzen und Entzündungen.

Man hat eigentlich von diesen zugleich zu handeln, weil sie gemeiniglich mit einander kommen. Wir dürfen dem alten Mann nicht entsagen, wenn er Schmerzen empfindet: allein er mus sorgfältig untersuchen, ob Entzündung dabey ist.

Dieses wird er an seinem Puls abnehmen können, wenn solcher derb und schnell schläget, und aus dem hochfarbigten Urin. Sein Fleisch wird heiser seyn als gewöhnlich. Wenn sich schmerzen ohne diese Symptomatibus einstellen, sind Wärme an dem Theile, und Geduld die besten Arzeneyen. Sie müssen als des alters Loos betrachtet, und daher mit Gelassenheit ertragen werden: wenn aber andere Zufälle darzu kommen, so drohen sie gefährliche Folgen.

Der erste Schritt ist Aderlassen; und dieses, nebst Enthaltung von allen hitzigen Speisen, vollendet öfters die Cur.

Wenn dieses keine Erleichterung giebet, wird

des

des dritten Tages ein Vomitiv nöthig seyn. Wenn der Leib verstopft ist, so entzündet es alle die Symptomata und Zufälle; und wenn Purganzen eingegeben werden, so vermehren sie die heftige Bewegung des Geblüts, und bringen daher mehr Schaden als Nutzen. Kühlende und öhlichte Clystire sind die bequemste Methode; und sie solten alle Morgen wiederholet werden.

Die Diät mus leicht und kühlend seyn. Alle derben starken Speisen sollen die ersten vier oder fünf Tage vermieden, an deren Statt Eselsmilch getrunken werden. Junge Hünerbrühe und Gallerten müssen die Nahrung diese Zeit über seyn.

Nachdem die Unordnung hierauf abnimmet, darnach mus die Stärke geprüfet werden; und nach und nach kan die gewöhnliche Lebensart, wie solche für gesunde alte Leute angepriesen ist, eingeführt werden. Alleine dieses mus nach und nach, und mit grosser Vorsichtigkeit geschehen; Sonst wird eine gählinge Veränderung von schlechter zu köstlicher Kost und Diät, gewislich die Beschwerung, mit noch schlimmerer Entzündung, wieder hervor bringen.

Das XV. Capitel.

Von Bauchflüssen.

Alte Leute vertragen eine zu starke Hartleibigkeit viel besser als Bauchflüsse und Purganzen. Denn sie werden leichtlich geschwächet, und nichts thut es mehr als dieses.

Die Hauptregel bey allen ihren Unordnungen ist, solche bey zeiten wahrzunehmen. Dieses wird durch geschickte Diät, wenn es zu rechter Zeit in Acht genommen wird, curirt werden: sonst müssen Arzeneyen zu Hülfe genommen werden, und sie werden vielleicht ohne Wirkung seyn.

Man sol sich an starken Speisen so viel möglich ist abbrechen; doch sollen sie nicht gänzlich aufgegeben werden. Das Trinken sol aus **gebrantem Hirschhorn** und **Wallwurz** (lateinisch Consolida) bestehen, zwey Unzen von jedem in zwey Quart Wasser bis auf drey Nösel gesotten, den Trank klar abgegossen, und mit ein wenig rothem Wein warm getrunken.

Reismilch, mit einigem Zimt darinnen gesotten, ist fürtreflich zum Frühstücke; und Reis-Pudding (oder nach Art eines Kloses zugerichteter Reis) zur Abendmahlzeit; zwo Stunden vor Bettzeit. See-Biscuit oder Zweyback solte an Statt des Brods gegessen werden, und der Patient mus sich mehrer als gewöhnlicher Leibes.

besübung bedienen, die Transpiration oder Ausdünstung zubefördern.

Das XVI. Capitel.

Von dem Blasen- und Nierenstein.

Alte Leute sind sehr zu Verstopfungen in den Harngängen geneigt; und die mancherley Grade des Blasen- und Lendensteins folgen. Dieses sind Unordnungen, die schwer zu curiren; es kan aber solchen bey den meisten Leibesconstitutionen leichtlich zu vorgekommen werden.

Diejenigen, so geringen Beschwerungen von dieser Art unterworfen sind, sollen den Wein meiden; und an dessen Statt Bier von einer gehörigen Stärke trinken.

Die Diät sol kühlend seyn: und in Ansehung der Leibesübung, ist die Regel rechte Maas und Bescheidenheit. Heftige Bewegung, oder Ruhe lange Zeit an einander, sind auf gleiche Art nachtheilig. Der Patient soll alle Tage in den bequemen Stunden aus spatzieren; und wenn das Wetter solches nicht erlauben wil, sich eben derselben Uebung in seinem Zimmer bedienen.

Wenn er Anstösse bekömt, sol er Manna und Oehl einnehmen: dieses ist eine leichte und kräftige Arzeney. Zwo Unzen Manna sollen in einem hal-

halben Nösel Wasser aufgelöset, und sechs Löffel voll Sallatöhl darzu gethan werden. Ein Löffel voll hiervon alle halbe Stunde genommen, wird den Magen befriedigen, den Schmerzen stillen, und das brechen, welches sich öfters bey dieser Beschwerung findet, verstopfen, und zugleich Stühle verschaffen: und in dem es die Schmerzen der Colica stillet, wird es den Stein in Gang bringen.

Dieses ist die Methode bey der Heftigkeit eines Anstosses. Wenn man merkt, daß solcher kommen wil, ist eine Infusion oder ein ausgezogener Arzneysaft von der **Klettenwurzel**, in kleine Stükgen zerschnitten, das beste Mittel. Zwo Unzen von der frischen Wurzel, und ein halbes Nösel siedenden Wassers darauf gegossen, machet diese Infusion oder Einbeitzung. Der Saft mus abgeseihet werden so bald als er kalt ist: und ein halbes Nösel, ein wenig wieder gewärmet, mit einem Viertel Nösel Milch mit Honig versüsset, sol alle vier Stunden genommen werden.

Dieses ist die Medicin, die ohnlängst für das Podagra, **Zipperleyn** oder die **Gliedersucht** bekant gemacht worden; und die jetzt viele für solche Krankheit mit glücklichem Erfolg gebrauchen. Die **Gicht**, das Zipperlein und der Lendenstein sind nahe mit einander verwand, und es ist kein Wunder, daß eben daselbe Mittel in diesem Falle auch so kräftig wirket. Nur mus

man

man sich wundern, daß eine Pflantze von so grosser Tugend, und die so gemein ist, von den Practicis der Arztneykunst so lange hat übersehen werden können.

Von dem Zipperlein allhier zu handeln, würde überflüssig seyn. Es ist eine besondere Materie, und erfordert einen weitläuftigern Umfang, als einem einzeln Artickel in diesem Werckgen kan eingeräumet werden; und sie ist in solchem Tractat besonders abgehandelt worden.

Das XVII. Capitel.

Von Schwachheit.

Alte Leute müssen sich nothwendig versehen, daß sie an Kräften abnehmen: und es würde eben so ungereimt seyn, es eine Krankheit zu nennen, als vergeblich auf Mittel zu denken. Ausser dem aber, was natürlich und unumgänglich ist, pflegt die Schwachheit bisweilen zufällig zu seyn, und es kan ihr folgender gestalt abgeholfen werden.

Starke Evacuationes oder Ausleerungen, übermäsiges Studiren, heftige Leidenschaften, oder alzuschlechter Diät, werden solche bisweilen vor

der gewöhnlichen Zeit hervor bringen; und da kan sie denn eine gebührende Sorgfalt und gute Ordnung in der Lebensart abwenden.

Eine Schwachheit des Pulses, Unvermöglichkeit der Glieder, ein bleiches Angesicht, Abnehmung am Fleische, und schwache Lebensgeister sind die Zufälle, woran solche erkant wird; und die Mittel sind herzstärkende Medicamenten und etwas köstlicher Diät.

Die Arztney, die ich am kräftigsten befunden habe, ist diese, ein Viertheil von einer Unze Safran, ein drachma Zimt, und eine Unze Confectio Alkermes in einem Quart weissen Wein: wenn dieses zwey Tage gestanden hat, sol es abgegossen, und des Tages einmahl ein halbes Weinglas davon getrunken werden.

Ruhe am Leibe und Gemüthe sind in diesem Falle auch Hauptpuncte zur Cur. Der Patient denke nicht, daß er in Gefahr sey. Er wage es, und geniesse etwas köstlichere Speisen, aber in mäsiger Menge; und erlaube sich bey jeder Mahlzeit ein ausserordentliches Gläsgen Wein.

Er stehe früh auf, gehe aber nicht eher aus als bis die Luft von der Sonne wohl erwärmet

und der Thau vertrieben ist. Wenn er zu Londen um diese Zeit aufstehet, sol er sich alsbald auf das Land hinaus begeben: wenn er zu viel offenen Leib oder den Bauchflus hat, sol er solchen durch die Mittel so wir angewiesen, bescheidentlich zurück halten; und sein Malzgetränke stark gehopft seyn.

Zwischen dem Frühstück und der Mittagsmahlzeit nehme er alle Tage den Dotter oder das Gelbe von einem Eye, in ein Glas starken weissen Wein geschlagen, zu sich. Die Geselschaft angenehmer guten Freunde wird an einem Abend die beste Arztney, und gute Suppe seine dienlichste Abendmahlzeit seyn.

Das XVIII. Capitel.

Von einem Asthma, oder Engbrüstigkeit.

Dieses ist eine gemeine Beschwerung bey alten Personen: und es ist keine verdrieslichere. Sie ist schwer zu curiren, aber Linderung leichte: und es wird dabey auf die Luft so viel ankommen, als auf alle andere Betrachtungen alle mit einander.

Die vornehmste Sorge sol in diesem Stücke seyn, daß die Luft des Orts weder zu dicke noch zu dumpfigt sey.

Der Rauch zu Londen ist sehr ungesund, und der üble Geruch von den vielen Gewerben und Handwerken, die daselbst getrieben werden, sind höchst schädlich. Kein Mensch der mit einem Asthma oder mit Engbrüstigkeit beladen, solte auf dem Lande neben Gerbern, noch auch in Städten neben Seifensiedern, Kerzengiessern, oder dergleichen unangenehmen Handthierungen wohnen.

Leibesübung zu gehöriger Zeit, ist ungemein nützlich in diesem Falle. Spatzirengehen oder Reiten vor der Mittagsmahlzeit und der Abendmahlzeit sind besonders erspieslich.

Oeftere Fusbäder in warmem Wasser, wenn die Füsse hernach mit trockenen Tüchern wohl abgerieben werden, sind auch höchst dienlich.

Alle kalte und schleimichte Speisen müssen vermieden werden. Der Magen mus auch nicht ganz und gar leer gelassen, noch auch überladen werden.

Die Speise solte von der köstlichsten Art seyn, die sich für Personen die bey Jahren sind, schicket; und der Verdauung zu Hülfe zu kommen, solten zwey oder drey Schälgen guten grünen Thees,

Thees, der recht zubereitet ist, mit wenig Zucker, und ohne Milch, beständig dritthalbe Stunde nach der Mittagsmahlzeit getrunken werden.

Vegetabilien oder Obererdgewächse solten vermieden werden; und eine Haupterinnerung solte seyn, nicht zu viel von irgend einem Getränke zu trinken, es mag seyn was vor welches es wolle.

Das Aderlassen ist gemeiniglich nöthig; und der Zustand des Geblüts wird zu erkennen geben, ob es in stärkerer oder geringerer Quantität geschehen sol; und ob es erfordern wird oder nicht, bald wiederholet zu werden.

Wenn das Geblüte stark springet, wird wiederholtes Aderlassen nöthig seyn; und eben derselben Zustand desselben zeiget an; daß der Leib diese Abzapfungen entrathen kan. Er zeiget auch, daß ohne diesem Aderlassen die Arzeneyen nicht wirken können.

Nach diesem ist das vornehmste Verwahrungsmittel wieder scharfe oder wiederholte Anstöse, das berühmte Gummi ammoniacum. Ein Viertheil von einer Unze von diesem, in einem halben Nösel Waser aufgelöst, davon solten zwey Löffel voll, nachdem die Zufälle beschaffen,

jeden

jeden Abend, oder jeden andern [oder] dritten Abend eingenommen werden.

Diese Methode wird viele Zufälle verhüten, und die Strengigkeit derer vermindern, welche nicht abgelehnet werden können.

Also wird der alte Mann, auch wieder die Wut dieser schlimmen Zerstöhrung seines Lebens, so wohl als alle andere, glücklich leben; und er sol diese Glückseligkeit desto höher schätzen, weil er sie seiner eigenen Bescheidenheit zu danken haben wird.

FINIS.

An-

Anhang, oder Anweisungen zu Erhaltung der Gesundheit; [aus the Gentleman's Magazin übersetzet.]

Es ist keine leichte Sache, einen der kein Medicus ist, zu lehren, wie er sich auf seine Puls verstehen sol; sondern lasset ihn vielmehr achtung geben, ob er seine Stühle ordentlich hat, und ob sein Urin hübsch gesund aussiehet. Wenn er täglich, und zwar Vormittags einen Stuhl hat, so darf er keine Unordnung von grosser Folge besorgen, insonderheit, wenn er dabey befindet, daß sein Urin des Morgens von einer bleichen, klaren Agtsteinfarbe ist.

Seine Leibesübung a) sol mäsig seyn, wie auch seine Ordnung in Essen und Trinken. Beyde diese müssen darnach eingerichtet seyn, nachdem der Leib gros oder klein, dicke oder hager ist.

Der dicke alte Mann sol seine Leibesübung vorrnemlich Vormittag, mit so wenig Nahrung als möglich, vornehmen.

Der Hagere alte Mann mus etwas leichtes zum Frühstück im Magen haben; seine Leibesübung.

übung aber nach der Mittagsmahlzeit vornehmen.

Wegen Erkältung mus jeder diejenigen Theile verwahren, die derselben am meisten ausgesetzet sind. Der hagere Mann mus Vormittag so kühle gehen als möglich ist, worinnen er sich nicht so leicht erkälten wird.

Ein alter Mann kan den Flannel nicht mit Sicherheit entrathen.

Carnaros Regel wird insgemein bey allen gelten, nehmlich, die Vielheit starker Speise zu vermindern, je mehr er an Jahren zunimmet; Sie sol aber nahrhafter seyn.

Diejenigen, die sich zu einer mäsigen Quantität starken Getänkes gewöhnet haben, vertragen hernach sehr selten Milch wohl. Wenn sie aber so viel **Schlüsselblumenwein** darunter thun wollen, als solche niederschlägt, so mögen sie ein klein wenig von dem klaren Trank vertragen.

Chocolate ist zu schwer für alte Leute. **Grüner Thee** b) wird dem dicken Mann dienlich seyn; aber einen Appetit zur Mittagsmalzeit zu behalten, esse man keine Butter c) bey dem Frühstück.

Dünnes Bier, das hübsch lauter ist, oder

Was-

Wasser d) sind die besten verdünnende Getränke bey der Mittagsmahlzeit. Der dicke Mann mag ein wenig Wein unter sein Wasser mischen.

Bier bey der Abendmahlzeit ist den meisten alten Leuten nützlich. Es befördert die Verdauung des Tages, wie auch den Schlaf, und hält den Leib offen. Lasset es aber Fasbier, und kein schales seyn. Diejenigen, so eine sehr mässige Diät halten, erfordern, daß es nicht alt sey.

Nach Erkältung halte man sich warm, trinke warme diluirende Getränke, esse wenig und gebe dem Schlaf Raum, vermeide Malzgetränke, Milch und Gartengewächse.

Schlaf ist eines alten Manns beste Cordiale oder Herzstärkung.

Der dicke Mann, wenn er Schmerzen unterworfen ist, mag Rum oder Franzbrandewein e) mit heissem wasser verdünnet, am Abend gebrauchen. Dieses mag auch der magere thun so lange der Schmerz anhält.

Ein alter Mann sol nicht zur Aderlassen f). Ein wenig längere Enthaltung von Essen und Trinken, wird eben so gut seyn.

Eyer

Eyer sind zu schwer für alte Leute. Dünne Brühen oder Suppen sind besser, und werden einem alten Mann wohl bekommen, und dienlich seyn, wenn er kein Fleisch verdauen kan.

Milch, mit Schlüsselblumenwein, wie vorher angewiesen, wird besser bekommen als Eselsmilch.

Ein alter mäsiger Mann, bedarf keiner andern Arzeneyen g) als gewaschenen Sulphur, oder Sulphur Trochei.

Ein Brechen wird grosse Dienste thun, und desto besser, wenn er einigen bittern Wermuththee, oder Chamillenblumen mit einer Feder gebrauchen lernen könte.

Warme Strümpfe im Winter, Baumwollene Socken, oder nach Gelegenheit, Flannel, sind hervor zu suchen.

Wenn warme starke Geträncke, ihn nicht in Schlaf bringen, so wird er sich durch Opiata schlecht helfen, welche die Verstopfung, als die Ursache unzehliger Beschwerden, nach sich ziehet.

Er mus sein eingener Medicus h) seyn, wenn

wenn sich nicht ein besonderer Zufal ereignet.

Wenn er zum Durchfal geneigt ist, so ist er von dicker Leibesbeschaffenheit, oder ein unmäsiger Mensch; denn Mäsigkeit curiret solchen. In diesem Falle vermeide er alle Malzgetränke, Milch, Butter und Vegetabilia oder Erdgewächse: ausgenommen was von Reis- oder Weitzenmehl gemacht ist; Trinke Coffee, überfülle aber den Magen niemahls mit etwas, es sey was es wolle: gebrauche öfters Emetica und Kalkwasser.

Ein mäsiger alter Mann wird niemahls viel vom Stein verspüren, wenn sein Leib offen gehen wird.

Honig wird einem alten Mann im Bauche grimmen.

Asthma oder Engbrüstigkeit und kurzen Athen bekommen starke Esser, und wird durch Emetica oder Arzeneyen so brechen i) verursachen, und durch Abstinenz oder Abbruch in Essen und Trinken curiret.

Wenn sein Urin trübe oder schlammicht aussiehet, so hat er sich erkältet, oder sein

Regimen oder seine Ordnung in Essen und Trinken ist zu phlegmatisch, kalt und flüssig.

Der dünne oder hagere alte Mann, kan des Morgens nicht schlafen k) und der dicke alte Mann kan nicht frühe aufstehen, wenn er bey Tage nicht schläfet.

Aus

Aus des beliebten und gründlich gelehrten Herrn Rector J. P. Millers Schilderungen zur Bildung eines edlen Herzens in der Jugend, dritten Theil, pag. 459 sqq.

Vornehmste Regeln eines erfahrnen Practici von der Erhaltung der Gesundheit.

1. Esset und trinket niemals zu viel l). Denn eine allzugrosse Menge der Nahrung die man über den Hunger und Appetit zu sich nimmt, dehnet 1) den Magen dergestalt aus, daß er nothwendig schlapp und folglich zur Verdauung ungeschickt wird. 2) Es entstehen daraus gefährliche Blähungen. 3) Die in dem Magen unverdaut zurükgebliebene Speisen verursachen eine Säure, und diese ziehet eine Fäulniß nach sich. Was kan aber 4) daraus anders erfolgen, als ein in seiner ganzen Masse verdorbenes Geblüte, welches irgendwo im Körper Krankheiten, und ganz unfehlbar ein Fieber nach sich ziehen

 wird.

wird. Es entstehet 5) eine Vollblütigkeit daraus, und diese allein ist schon die Mutter unzähliger Krankheiten.

2) **Man mus nicht zu wenig trinken.** Denn das Geblüte wird dadurch jähe und dicke, und es verlieret dadurch seine Flüssigkeit. Hierin versiehet es gemeiniglich das **Frauenzimmer.** Die **Hypochondrie** ist die gewönhnliche Folge des unterlassenen Trinkens. Man trinke also, selbst wenn man keinen Durst hat.

3) **Man hüte sich vor allen hitzigen Getränken.** Die gesundesten Getränke sind **dünnes Hausbier**, nach diesem **guter alter Wein**, mit Wasser. Junge Leute muß man an **Wasser** gewöhnen. **Caffee** muß sehr mässig gebraucht werden.

4) **Man mus niemals, wenn man sich erhitzt hat, trinken.** Denn das wallende Blut wird in der Lunge plötzlich stocken: woraus eine Entzündung und endlich eine Fäulniß entstehen wird, welche durch die Schwinsucht ihr Ende erlanget. Ist es indessen aus Versehen geschehen, so muß man alsbald sich wieder in eine starke Bewegung setzen.

5) **Das meiste reife Obst ist** m) **gesund.** etliche Arten der Pflaumen ausgenommen. Das Obst kühlt, und seine Säure erfrischet

das Geblüte. Die Ruhr entstehet nicht sowol vom Obst als vielmehr von den Erkältungen in den heissen Tagen. Nur muß man nicht gleich darauf trinken. Ueberhaupt kömmt es bey den Speisen darauf an, wie man sich von Jugend auf gewöhnet habe.

6) **Salate sind in heissen Tagen überaus gut.**

7) **Hingegen sind salzigte, spirituöse und zu stark gewürzte Speisen schädlich.**

8) **Man halte sich, wo es möglich ist, immer in einer reinen, leichten und freyen Luft auf.** Daher ist es der Gesundheit nachtheilig, in sumpfichten, und überhaupt in niedrigen Gegenden zu wohnen, weil die untere Luft immer mit groben und dicken Ausdünstungen angefüllet ist. Kan man es aber nicht ändern, so muß man wenigstens das Zimmer oft lüften, und mit Walcholderbeeren, oder mit Schießpulver durchräuchern.

Anmerkung. Die Engeländer haben für die Hospitäler, Gefängnisse, und Schiffe die Ventilators erfunden. Unsere Zugöfen und Camine leisten uns eben diese Dienste.

9) **Man dulde keine Kohlen im Zimmer.** Denn auch der unmerklichste Schwefeldampf ist tödtlich. Nichts ist besonders dem andern Ge-

Geschlecht nachtheiliger, als auf Kohlen zu sitzen.

10) **Man hüte sich vor aller Zugluft** n) **aufs sorgfältigste.** Bey Gewittern kan die Zugluft noch überdies den Stral in die Stube ziehen.

11) **Im Winter ist es besser, etwas kalt, als zu warm zu sitzen.** Die Wärme des Zimmers muß nie stärker seyn, als die natürliche Wärme des Bluts.

12) **In den vier Jahrszeiten beobachte man folgendes:**

a) Im **Frühling** ziehe man an den ersten heitern Tagen nicht gleich die leichte Sommerkleidung an, und gehe in der rauhen und mit schädlichen Dünsten angefüllten Luft nicht spatzieren.

b) Im **Sommer** hüte man sich vor schneller Erhitzung und darauf plötzlich folgenden Erkältung o).

c) Im **Herbst** lege man warme Kleidung an, hüte sich vor der Morgen- und Abendluft, und mache sich des Nachmittags gute Motion. Fällt feuchte Witterung ein, so räuchere man fleissig das Zimmer, trinke **Kräuterthee**, gebrauche die Hof-

man-

mannische Cordialessentz, oder die Becherischen, Stahlischen und Hofmannischen Pillen.

d) Im Winter hüte man sich vor allzugrosser Erkältung und Erhitzung durch Schlittenfahren.

13) **Man hüte sich vornemlich vor allen heftigen Leidenschaften.** Einige derselben bringen das Blut in eine schnelle Wallung, andere in eine Stockung.

14) **Man mache sich fleissig Motion.** Sie muß aber nicht schnell auf die Ruhe folgen, noch mit einer Erhitzung und Erkältung verknüpfet seyn.

15) **Man wende die Nacht zum Schlaf und den Tag zur Arbeit an.** Wenn Erwachsene über sieben Stunden schlafen, so wird das Blut jähe, der Körper aufgedunsen und zu fett, und die Seele dumm.

16) **Eine beständige Arbeit** erhält die Munterkeit der Seele, und die Gesundheit des Körpers. Wenn man aber sitzend arbeiten muß, so hüte man sich, daß man nicht eingebogen, sondern daß man gerade sitze. Die Theile des Körpers unter den falschen Rippen werden zu sehr gedrükt, und es entstehet die Hypochondrie daraus.

17) In Ansehung der Kleidung hat man zu bemerken:

a) Daß alle Theile des Körpers besonders die Brust, der Magen und die Füsse, gleich warm gehalten werden müssen.

b) Daß man sich nicht gar zu warm, und besonders nicht in Pelzwerk, einhüllen müsse, als welches die Ausdünstung verhindert.

c) Man mache sich ein Gewissen daraus, die armen Kinder so feste einzuwickeln, wie Egyptische Mumien. Sonst kan ihr Körper nicht frey wachsen. Besonders muß man ihnen die Brust frey lassen.

d) Dem **Frauenzimmer** sind enge Schnürleiber höchst gefährlich, und den **Mannspersonen** das feste Zubinden des Hemdes der Halsbinde und Kniebänder. Um dem Blut wieder Luft zu machen, kan man sich zu Hause dieses Zwangs erledigen, und der Schlafrock verdeckt alle Freyheiten.

18) **Verspürt man eine Veränderung in seinem Körper**, so sind das Fasten, eine mässige Motion, der Schlaf, alter Rheinwein, und das Aderlassen, die besten

ſten Praeſervative. Aber weder dieſes lez- tere, noch andere Mittel muß man jemals ohne Vorwiſſen ſeines Arztes gebrauchen.

19) „Selten Arzeney gebrauchen, tugendhaft, „mäſſig, arbeitſam und in ſich vergnügt le- „ben, und ſich ja niemals ſelbſt eine Krank- „heit in Kopf ſetzen, dis ſind die beſten Mit- „tel, ſich beſtändig geſund zu erhalten.

 Einige

Einige nicht undienliche Erläuterungen der vorhergehenden Gesundheits-Regeln, von dem Uebersetzer beygefüget.

a) Seine Leibesübung. Hiervon wird man Fr. Fiellers Medicinam Gymnasticam, oder von der Leibesübung 2c. mit Nutzen lesen. Aus dem Englischen übersezt, und gedruckt zu Lemgo bey Hrn. J H. Meyern, 1750. 8.

b) Grüner Thee. Der kluge und hernachmals Herr Geheime Raht, Christian Thomasius schreibet in seinem freymühtigen, jedoch Vernunft und Gesetzmässigen Gedanken über allerhand, fürnemlich neue Bücher, im Monat Aprilis des 1689sten Jahrs, p. 289. sqq. folgendes vom Thee. „Ich verstehe mich nicht auf die vires der Kräuter, jedoch kan ich aus eigener Erfahrung wohl versichern, daß nächst GOtt dem Thee ich meine bisherige Gesundheit zu danken habe. Ich habe für drey Jahren eine excessive Schärfe in meinem ganzen Geblüte gehabt. Mein Magen ist dergestalt mit Säure angefüllt gewesen, daß ich nicht ein halb Nösel Wein des

„Abends

„Abends trinken dörfen, wenn ich mich nicht „des Morgens darauf s. v. erbrechen wollen. „Mein Leib nahm täglich an der dicke zu, und „mein Geblüte war so träge, daß ich im Som„mer mit der grösten Beschwerde über die Gas„se gegangen, und zu meinen Collegiis ganz „verdrossen, nach Verrichtung aber derselben „zu aller übrigen Arbeit beynahe ungeschickt ge„wesen. Ja, es fanden sich allbereit die ob„structiones des kleinen Geäders häufig, und „da ich dieselben durch ein wenig Motion ver„treiben wolte, nahmen sie je mehr und mehr „überhand. Massen mir denn zuletzt, nach ei„ner ganz geringen Motion, die Hüfte dicker „als eine Faust zu schwellen anfing, und ich „dieses malum ein paar Wochen nicht loß wer„den konte. Endlich fing ich an **Thee zu trin„ken**, und befande, daß mir derselbe alsbald „diese Beschwerung benahm. Ich habe diesen „Trank nunmehr über drey Jahre fast täglich „und in ziemlicher Quantität continuiret, und „mir das Abendessen dabey abgewöhnet, und „befinde mich bisher GOtt lob! ja so gesund, „wo nicht gesund und munterer als vor zehen „oder funfzehen Jahren. Jedoch bin ich der „ohnmaßgeblichen Meinung, daß 1) man die „Thee nicht ofte auf Debauchen brauchen sol; „weil durch die jählinge alteration nothwendig „die Natur geschwächet wird. 2) Daß man sie

„lieber

„lieber in einer ziemlichen Quantität Wasser „wohl diluiret, als in geringer Quntität Wassers stark tingiret brauchen solle. Weil sie auf „diesen letztern Fall, wie ich es probiert, den „Schlaf bey Zeiten benimmt. 3) Daß man „sie so heiß als möglich trinken sol; welches „man bald gewohnt wird, denn sonst bleibt sie „leichtlich sitzen, und schwächt den Magen. Ich „entsinne mich, als ich vor etlichen Jahren, an „einem fremden Orte war, und in meinem Quartier diejenigen, so mit mir speiseten, auf einen „Trunk Thee einlude, ein Cavallier, so in der „Gesellschaft war, sich verwunderte, wie ich „das Wasser so heiß trinken könte, und darbey „erwehnte, daß bey ihm man das Theewasser „in einen grossen Napp gösse, und als eine „Suppe mit Löffeln äse. Ich glaube gewiß, „daß bey dergleichen Manier sie wenig Nutzen „schaffen werde.“ Da dieses Buch nunmehr sehr rar, und das Zeugnis von Gewicht ist, habe ich es nach seinem ganzen Zusammenhang anführen wollen.

c) **Butter bey dem Frühstück.** Dieses scheinet dem Englischen Sprüchwort: **Butter** ist am **Morgen Gold**, zu **Mittag Silber**, und des **Abends Bley**, einiger massen zu widersprechen. Mich dünkt, eine halbe neu backene

ne Eckſemmel, mit ein wenig Butter beſchmieret, ſey nach zwey oder drey Schälgen guten grünen Keyſer Thee, oder Caffé kein ſchlimmes Frühſtück, und geſunder als die fetten Kuchen Sachen oder Mandelbretzeln und dergleichen Gebackenes.

d) **Waſſer.** Ja, aber geſundes aus friſchen Quellen, welches keine mineraliſche Säfte bey ſich führet. Denn daß ſolches ſchädlich ſey, ſiehet man an den Kröpfen derjenigen, die in der Schweitz, der Steiermark und in Saltzburg dergleichen Waſſer trinken, wie auch bey einigen im Ertzgebürge. Wie ſorgfältig man ſich, zumahl gemeine Leute auf dem Lande, bey dem Waſſer trinken vorzuſehen habe, erhellet aus einer ganz neuen Geſchichte mit einer ledigen Weibsperſon zu Glauchau, die 12 groſſe und kleine Fröſche, auch ſehr viele Froſchlaich, und eine Eidechſe per alvum & vomitum excerniret; welche in des gelehrten Herrn Superintendenten **Brundigs**, beliebten und curiöſen Neuen Verſuchen nützlicher Sammlungen zu der **Natur** und **Kunſtgeſchichte** (Schneeberg bey C. W. Fulden, 1759. 8) im ein und vierzigſten und zwey und vierzigſten Theil, zur Præcaution, aber nicht ohne Schauren und Verwunderung, umſtändlich zu leſen. Bey dem

Bier

Bier kömmt es auch darauf an, daß es gutes, gesundes und ungestäuptes Bier sey; und so gleichergestalt mit dem Wein.

e) **Franzbrandewein.** Ein Schlückgen Franzbrandewein gleich vor der Mahlzeit (aber ja nicht zu viel, als welches sehr nachtheilig ist) wird denen so mit der Colica, die von Blehungen herrühret, geplagt sind, wohl bekommen, und sie dafür bewahren. Daß er aber mit heissem Wasser vermischt seyn sol, ist wohl eben nicht nöthig.

f) **Nicht zur Aderlassen.** Wenn er aber in der Jugend stark aus der Nase geblutet, und sich hernach zum Aderlassen gewöhnt hat, wird er es hernach nicht gänzlich übergehen können. Ich muß noch alle Jahre, im Frühling und im Herbst, mit gutem Effect, zwey mahl zur Ader lassen, und bin, durch GOttes Gnade vier und siebenzig Jahre alt: weil ich mich daran gewöhnt habe. Wer das Aderlassens gewohnt ist, der unterlasse es ja nicht gänzlich. Diese Warnung hat mir bey einem bösen Halse, ein alter erfahrner Practicus mit diesem Worten gegeben: es ist dem Herrn gar recht, er hat sich zum Aderlassen gewöhnt und solches übergangen. Nur ist dabey in Acht zu nehmen, daß, nach Beschaffenheit des Temperaments, und

Al-

Alters, weder zu viel, noch auch zu wenig Blut hinweg gelassen werde.

g) **Keiner andern Arzeney.** Wem überhaupt seine Gesundheit lieb ist, (und wem solte sie nicht lieb seyn? Sie ist die gröste Glückseligkeit des menschlichen Lebens *), der hüte sich vor vielen Arzeneyen (spricht der berühmte grosse Medicus, der selige **Herr** D. **Hofman** in Halle). Man muß die Arzeney nicht seine Speise, sondern die Speise seine Arzeney seyn lassen. Sonst heist es nach dem Englischen Sprüchwort: I was well would be better, took Physic and died. Ich war gesund und fehlete mir nichts, wolte aber noch gesunder und besser auf seyn, nahm Arzeney ein und starb. Die Leute denken, sie dürfen einem Medico nichts für seinen guten Raht und Verordnung geben. Da doch eines Verständigen, erfahrnen und getreu-

*) Non vivere, sed valere, Vita est. *Martial.* Nicht nur leben, sondern auch gesund und vergnügt Leben, heist Leben Sanitas! Sanitas! Sanitatum Sanitas! hat jener gesungen. Und ich pflege mit dem seeligen Joh. Heermann ohne unterlaß zu singen: Da Domine, ut sit Mens sana in Corpore sano! Gesunden Leib gieb mir, und daß in solchem Leib eine unverletzte Seel und rein Gewissen bleib!

treuen Medici Besuch, guter Raht und Vorschrift, was einer für ein Regimen beobachten soll, und wie man sich in allen Stücken zu verhalten habe, mehr werth ist, als noch so viele Pulver, Tropfen, Tincturen und Latwerge. Und wenn ein Medicus den Patienten nicht selbst besucht, und sich dessen Zustands nach allen Umständen erkundigt, oder nur etwan zur Stubenthür hinein siehet, und spricht, er wolle einzunehmen schicken, so thut der Patient nicht unrecht, wenn er es machet wie der lustige Poet Taubmann der die ganze Partie Arzeney in den Nachtstuhl hinein geworfen, und als der Doctor des andern Tages zu ihm kömt und fraget: Nun, wie steht es? Wo ist die Arzeney? Hat Taubmann auf den Nachtstuhl gewiesen. Da denn der Doctor hinein gesehen und gesagt: ey! das ist garstiges Zeug. Worauf Taubmann geantwortet; Ja, freylich; ich wuste wohl, daß es garstiges Zeug war, darauf habe ich mir es nicht in den Leib kommen lassen. Bey incurablen Gebrechlichkeiten, ist **Geduld** das allerbeste Pflaster. Der **Kaiser Carl** V. als er gefragt worden, was Er für den Stein und das Podagra, womit dieser großmächtige Monarch, der bald das halbe Europa beherrschet, geplagt war, gebrauchte; hat zur Antwort gegeben: **Gedult** und ein wenig Schreyen, sind meine besten Arzeneyen.

h) sein eigener Medicus seyn. Und wenn einer alle Medicamenten, die in Apotheken anzutreffen sind, einnimmt; wenn er nicht in seiner Lebensart die gehörige und nöthige Ordnung beobachtet, sondern seinen natürlichen Neigungen nachhänget, so wird es ihm nichts helfen. Wer sich eine Lust machet, 'auf die eine grössere Unlust folget, oder ein Vergnügen, welches von Schmerzen und Reue begleitet wird, der ist nicht klug. Ja, eine kurze Bitterkeit im Munde, ist besser als langwierige Schmerzen. Der Griechische Philosoph Democritus hat gesagt: die Menschen wollen alle gerne gesund seyn, aber sie wollen nicht leben, wie Leuten, so die Gesundheit lieben, zukömmt. Daher wollen sie daß GOtt die Ordnung der Natur umkehren, und ihnen die Gesundheit, die sie durch ihr wollüstig Leben muthwillig von sich stossen, auf ihr Begehren wiedergeben, und sie dabey erhalten solle. Allein GOtt thut keine Wunder zur Stärkung der Laster, und wer solches von ihm verlanget, der weiß wohl nicht was er bittet. Lucianus zehlet die Arabischen Weisen unter die Leute, welche durch ihre Mässigkeit zu einem hohen Alter gelanget.

i) **Brechen.** Ich weiß nicht, ob dieses allen Naturen dienlich seyn mag. Meines Orts habe ich in 40 Jahren weder vomitiv noch auch Pillen oder Purganz gebraucht. Wenn sich aber die Natur bißweilen auf ein oder die andere Weise einmal selbst hilft, ist es besser, und die Mässigkeit das souverainste Mittel. Medice vivere, est pessime vivere.

k) **Nicht schlafen.** Es kommt auf die Gewohnheit an. Am besten wenn man nach der Mittagsmahlzeit, wenn die Natur darzu incliniret, nur ein viertel Stündgen ein wenig nicket, welches die Engeländer to take a Nap nennen.

l) **Esset und trinket niemals zu viel.** Die Engeländer sprechen: Dr. Diet, Dr. Quiet, und Dr. Merry, Man, are the best Physician. D. **Mässig**, D. **Ruhig**, und D. **Frölich**, sind der beste Medicus.

Si tibi deficiunt Medici, Medici tibi sunt hæc tria:
Mens læta, Requies moderata Diæta.

Das teutsche Sprichwort ist auch eine gute Regel: Wenn es am besten schmeckt, sol man auf-

aufhören. Es ist unvernünftig, ja gottloß, wenn mancher spricht: ich esse was mir schmeckt, und leide was ich kan. Es kan sich einer am trockenen Brodte krank essen. Omnis repletio mala, Panis pessima, sprechen die Medici. Alle Ueberfüllung ist schädlich, mit Brod am aller schädlichsten. Die Krankheiten bey Kindern mögen vielmals daher rühren. Ich habe nur erst diese Woche ein Exempel von dergleichen Ueberfüllung gehört. Da ein gewisser Herr, nebst einem andern, nach Carlsbad gereiset, und sie im Joachimsthal nichts zu essen vorgefunden, als Käs und Brod, dieser Herr fast ein halbes Brod aufgegessen, hierauf sich ein ganzes Mandel Eyer zurichten lassen, davon der andere zwey, die übrigen aber er allein alle aufgegessen; den dritten Tag hernach haben sie ihn aus dem Carlsbad tod zurücke gebracht. Jene Kriegeshelden, nach der Schlacht bey Mühldorf in Bayern, haben diesen Eyerfresser an Mässigkeit gar weit übertroffen. Denn als der **Churfürst** Ludovicus nach der Schlacht Tafel gehalten, hat Er einem jedweden **ein Ey** vorgelegt, weil sonst nichts vorhanden gewesen; dem General Schweppermann aber, der sich besonders hervorgethan hatte, habe Er **zwey Eyer** gegeben, und dazu gesagt: dem Mann **ein Ey**, Schweppermann aber **zwey**.

m) **Das meiste reiffe Obst.** Süsse Kirschen, Abricosen, reife Zwetschen, die nicht madicht, und von dem weissen Reif und Thau, der sich daran anlegt, wohl und rein abgewischet worden; Erdbeeren, Heidelbeeren, Mispeln ꝛc. schaden nichts; und Borsdörffer Aepfel sind eine edle Frucht, roh und gekocht. Birnen haben meistens eine fermentirende, gährende Schärfe bey sich; und Pfirschen wie auch Milonen und Weintrauben, erfordern gleichfals Behutsamkeit. Nüsse, wenn sie sich schälen lassen, sind gut. Denn nur die Haut daran verdirbet, wenn man deren zu viel isset, den Magen, (ob sie schon wieder die rothe Ruhr dienlich seyn soll. Das alte brocardium: unica Nux prodest, nocet altera, tertia mors est, ist nur von den Muscaten Nüssen, oder Muscaten Kugeln (wie sie insgemein genennet werden) zu verstehen.

n) **Für der Zugluft.** Ja, für der Zugluft. Aber im Sommer, wenn die Luft warm, rein, stille und heiter ist, soll sie nicht so gänzlich aus dem Zimmer ausgeschlossen werden. Man hat Exempel, daß Personen, die in Zimmer hineingekommen, welche lange zugehalten worden, umgefalen und plötz-

lichen Todes gewesen sind. Die so genanten Gaze-Fenster sind bequem vorgesetzt zu werden, wodurch die Luft nicht nur eingelassen, sondern auch die Fliegen und Matten abgehalten werden. Die gemeine Luft ist alle mit einem gewissen **belebenden Geist** impregniret, der zur Erhaltung und Fortdauer des animalischen Lebens unumgänglich nöthig ist. So oft die Luft aus der Lunge einer lebendigen Creatur herausgehet, so oft wird auch ein Theil des **belebenden Geists** entweder zerstöhret oder zurücke gelassen. Denn eine lebendige Creatur stirbt so wohl aus Mangel frischer Luft, als aus Mangel aller Luft. Wenn ein beträchtlicher Theil von der Luft in einem Lande anfänget zu putreficiren oder in Fäulniß zugehen, so werden die Einwohner solchen Landes einer expidemischen Krankheit unterworfen seyn, die so lange anhalten wird, biß die Putrefaction oder Fäulung gänzlich vollendet ist. Wenn der putrificirende Geist die Krankheit verursachet, und der Kranke Körper zu dem putrificirenden Geist der umgebenden Luft beyträgt, so wird die Krankheit nicht nur epi-

demisch, sondern pestilenzialisch und ansteckend seyn.

o) Erhitzung und Erkältung. Nach Erkältung muß man sich nicht zu gähling in allzugrosse Hitze begeben. Ja, erfröhrte Glieder gar oft eine Weile in kaltes Wasser stecken oder setzen. Und wenn man sich erhitzt hat, mag man sich gar sorgfältig vor Erkältung und aller kühlen Luft in acht nehmen. Zu mahl wenn man etwa aus dem Bade kömmt, an den Orten, wo man Gelegenheit darzu hat. Anbey ist auch die alte Regel zu merken: Wasche deine Hände (und dein Gesicht) ofte, deine Füsse selten, und deinen Kopf niemals.

Ueberhaupt von der Sache zu reden, lassen sich von allen diesen Dingen keine special-Regeln geben; insonderheit bey dem Essen und Trinken, was vor Speisen einer gebrauchen, und welche er vermeiden soll (wie der Autor des Wegweisers oben auch selbst erwehnet) Es kömmt darbey gar vieles

les auf eine gute Natur, auf das Temperament, auf die Gewohnheit und Lebensart, und eines jeden ſelbſt eigene Diſcretion oder Beſcheidenheit an: und ob einer Bewegung hat, oder viel ſitzen muß. Die generalſte Regel iſt wohl dieſe: Ne quid nimis. Man thue in keinem Dinge nicht zu viel. Omne nimium vertitur in vitium, & Moderata durant.

Syrachs Raht iſt hierinnen wohl der beſte: „Mein Kind, prüfe was deinem Leibe geſund iſt, was ihm ungeſund iſt, das gib ihm nicht. Denn allerley dient nicht jedermann, ſo mag auch nicht jedermann allerley. Ueberfülle dich nicht mit allerley niedlicher Speiſe, und friß nicht zu gierig. Denn viel Freſſen macht krank, und ein unſättiger Fraß kriegt das Krimmen. Viele haben ſich zu Tode gefreſſen: Wer aber mäſſig iſſet, der lebet deſto länger.„ Wer auch, als ein Chriſt, erwäget was der Apoſtel ſaget: „Ihr eſſet oder trinket, oder was ihr thut, das thut alles zu GOttes Ehren“, der wird ſich ſelbſt beſcheiden, ſich

aller Uebermasse zu enthalten. Sonst heist es nach dem Englischen Sprůchwort: wer im Gallop lebet, der eilt im Trabe zu Grabe. Die Kunst lange zu leben, ist, wenn man tåglich stirbt.

Willst du lange leben?
Lerne tåglich sterben.

Staatl. Bibliothek
Regensburg